PSIHOLOGIE

Ouvrage publié avec le concurs du
Ministère français chargé de la culture,
Centre national du livre

Această carte a apărut cu sprijinul
Ministerului Culturii din Franța,
Centrul Național al Cărții

Bernard Rimé

# Comunicarea socială a emoțiilor

Prefață de

**Serge Moscovici**

Traducere din limba franceză de

**Mircea Marin**

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (Silvia Olteanu și Dinu Dumbrăvician)

Redactor:
RODICA CHIRIACESCU

Dtp:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Corectură:
SÎNZIANA DOMAN

**Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a României**
**RIMÉ, BERNARD**
**Comunicarea socială a emoțiilor** / Bernard Rimé ; pref.: Serge Moscovici ; trad.: Mircea Marin. - București : Editura Trei, 2007
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-155-2

I. Moscovici, Serge (pref.)
II. Marin, Mircea (trad.)

159.942

Această carte a fost tradusă după
*Le partage social des émotions*, de Bernard Rimé,
Presses Universitaires de France, Paris, 2005

*© Presses Universitaires de France, 2005*
*6, avenue Reille, 75014 Paris*

*Copyright © Editura Trei, 2008,*
*pentru ediția în limba română*

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-155-2

# Cuprins

**Prefață** .....11

**Introducere**.....18

PRIMA PARTE
Emoție și exprimare: introducere

**Emoțiile. O scurtă incursiune istorică**.....35
Darwin și exprimarea emoțiilor .....35
William James, schimbările psihologice și conștiința.....38
John Watson, behaviorismul dur
și campania împotriva emoțiilor.....41
Fiziologia are cuvântul: Cannon, răspunsuri
imediate și teorie centrală.....43
După Cannon, explorarea creierului visceral.....46
Variații de activitate și mobilizare de energie:
fluxul activării.....47
Stanley Schachter și teoria cognitiv-fiziologică.....49
Noul val cognitiv: evaluare și emoție.....52
Dezvoltări ale teoriei evaluării .....54
Alte analize cognitive asupra emoției .....57

Neodarwinismul în studiul emoțiilor:
abordarea biopsihologică ....62
Concluzii ....67

**Ce este o emoție?** ....70
Curiozitățile etimologice....70
Ce înțelegea Aristotel prin pasiune
și ce înțelegem noi prin emoții....73
Pentru a defini emoția....79
Durata emoției și noțiunea de episod emoțional....84
Discontinuitățile în interacțiunea individ–mediu....87
Elementele urmăririi unui scop....91

**Ce trebuie să știm pentru a înțelege emoțiile?**....99
Emoțiile provocate de variațiile
de mediu....100
Rolul afectelor în cadrul acțiunii:
direcție, viteză și optimizare....105
Rolul emoțiilor în cadrul acțiunii:
obstacol, eșec, pierdere, renunțare....109
Rolul emoțiilor în cadrul acțiunii:
depășirea obstacolelor, apropiere
și finalizare ....113
Memoria implicită și ghidajul silențios al afectelor....117
Concluzii ....120

**Comunicarea socială a emoției** ....122
Nevoia de a vorbi despre o experiență emoțională....122
Comunicarea socială a emoției: datele care o confirmă ...127
Există, oare, diferențe între sexe? ....133
Comunicarea socială a emoțiilor la copii ....134
Comunicarea socială a emoțiilor la vârsta a treia ....139
Comunicare socială a emoțiilor,
nivel de educație și apartenență culturală ....144
Paradoxul comunicării sociale a emoției....151
Concluzii ....153

PARTEA A DOUA
Exprimarea emoțiilor: aspecte sociale

**De partea celui care ascultă…** ....157
Fascinația auditorului ....157
Emoțiile auditorului ....165
Reacțiile auditorului ....169
Dinamica procesului de comunicare socială ....176
Limitele „înțelegerii" suferinței altuia ....178
Cine va fi receptiv la suferința mea? ....181
O legătură specială ....185

**Cui vorbim despre emoțiile noastre?** ....188
Partenerii comunicării sociale a emoției ....188
„Țintele" comunicării sociale la copii ....190
Evoluția ulterioară ....194
Rețeaua partenerilor la adolescenți ....197
Rețeaua partenerilor la adulți ....199
Parteneri ai comunicării sociale a emoției și cultura ....203
Parteneri diferiți în funcție de tipul emoției? ....205
Parteneri diferiți în funcție de contextul episodului emoțional ....207

**Propagarea socială a informației emoționale** ....211
De la emoție la legendă ....211
Comunicarea socială secundară ....214
Confirmări și extensii ....216
Asta rămâne între noi! ....222
Difuzarea episoadelor emoționale ....227
Motivele difuzării ....230
Concluzii ....233

PARTEA A TREIA
Exprimarea experiențelor emoționale negative

**Răspunsuri oportune, răspunsuri inoportune** ....237
Disconfortul provocat de suferința altuia ....238

Răspunsurile inoportune și intervențiile simpliste .....242
Diferitele forme de suport social .....245
Mesaje verbale de reconfortare .....247
Date empirice referitoare la reacțiile oportune și inoportune .....250
Concluzii: prezervarea legăturii sociale .....257

**Episoadele emoționale ținute secret** .....261
Cum ar putea fi studiate amintirile emoționale pe care oamenii nu doresc să le comunice? .....262
Este oare vorba despre experiențe de intensitate extremă? .....263
Rolul rușinii și al culpabilității .....269
Funcția socială fundamentală a secretelor .....274
Costul lipsei unei comunicări sociale a emoțiilor .....276
Distanțarea provocată de experiență .....281

**Emoție, exprimare, eliberare? Credințe populare foarte puternice** .....285
Credințele populare .....285
Credințele populare: date empirice .....288
Exprimare = Eliberare? Teste empirice .....291
Elemente corelate cu comunicarea socială naturală .....293
Efectele comunicării sociale induse pe cale experimentală .....298
Efectele tehnicii de debriefing psihologic .....303
O credință bine ancorată .....307
Credințe și cunoaștere științifică .....310
Aspectele pozitive ale practicilor de debriefing .....312
Beneficiile exprimării scrise .....314
Perspective .....317

PARTEA A PATRA
Lecțiile experiențelor emoționale extreme

**Traumatismele emoționale: un scurt istoric** .....321
Originile conceptului de traumatism emoțional .....321

Prima abordare teoretică: Pierre Janet (1889) .....325
Evoluția noțiunii de traumă la Freud .....330
Impulsul efemer dat de cele două războaie mondiale.....335
Contribuția noțiunii de stres .....339
Originile sindromului de stres posttraumatic .....341

**Pentru a înțelege traumatismele emoționale** .....345
Sindromul de stres posttraumatic .....345
Riscul de stres posttraumatic .....350
Abordarea teoretică a sindromului .....356
Concluzii .....364

**Impactul experiențelor traumatice** .....365
Teorii ale realității și catastrofe teoretice .....365
Postulate fundamentale rezistente
la situații traumatice .....368
Modele ale realității și lipsă de realism psihologic.....375
Protejarea postulatelor abstracte .....377
Echivalente ale traumelor la animale .....379
Impactul situațiilor imprevizibile
și incontrolabile la animal .....383
Dublul impact al evenimentelor
extreme la ființa umană.....386

PARTEA A CINCEA
Experiențele emoționale, impactul și gestionarea lor

**Emoție și creare de sens** .....391
Lecțiile învățate din experiențe emoționale extreme....391
Emoțiile situate la limitele universului virtual .....393
Emoția ca paradox .....396
Emoția generatoare de sens .....399
Îndoială și incertitudine .....401
Evocarea cognitivă automată declanșată de emoție.....403
Ce înseamnă crearea de sens? .....409
Construcția autobiografică — generatoare de sens .....413
Locul cunoașterii .....416

Diferența între emoții
și traumatismele emoționale .....417
Experiențe emoționale clarificate și experiențe
emoționale neclarificate.....419
Concluzii .....422

**Emoție și exprimare: depășirea simplismului** .....423
Credințe populare și date empirice.....423
Impactul emoției: depășirea simplismului .....425
Condițiile resorbției și consecințele emoției .....430
Contribuții ale comunicării
socio-emoționale la resorbție.....432
Dinamica socioafectivă
în comunicarea socială a emoției .....435
Dinamica socioafectivă în ritualurile sociale .....438
Au ritualurile sociale efecte eliberatoare? .....440
Ritualurile sociale: modelul propus de Durkheim .....445
Beneficiile comunicării emoționale .....449
Concluzii .....451

**Matricea socială a experiențelor emoționale**.....452
Emoții și organizare a emoțiilor la începuturile vieții....452
Atașamentul la animale .....454
Atașamentul la ființa umană.....457
Emoții, cogniții și legătură socială .....461
Informația socială în situațiile critice.....463
A învăța să evoci evenimentele din trecut .....466
Universul relatării.....471
Gândire socială și reprezentări sociale .....474
Origini sociale a două căi
de gestionare a experiențelor emoționale.....479
Două modalități de comunicare socială a emoției.....483

**Concluzii generale**.....487

*Bibliografie*.....493

# Prefață

Am putea discuta la nesfârșit despre înțelesul de bază al cuvântului „psihologie". Primul impuls este să ne gândim la exemple de comportamente care să descrie cât mai bine relațiile și modul nostru de a trăi în mediu, și care până la urmă fac posibile familiaritatea și schimburile în cadrul unei comunități. Ne putem însă limita doar la atât? Avem, mai degrabă, senzația de a fi trecut prea rapid prin etapele premergătoare, omițând fundamentalele *themata* ale inteligenței și emoției care, sub aspectul opozițiilor dintre rațiune și pasiune, obiectivitate și subiectivitate, cogniție și afect își dispută atenția noastră și oferă o viziune mai completă a ceea ce înțelegem fiecare prin psihologie. Având la dispoziție instrumente perfecționate și material de studiu, cercetătorii dețin un avantaj și au putere de convingere. Și totuși, trebuie să recunoaștem, urmărind evoluția a ceea ce am putea numi „literatură", existența unui soi de ciclu, aproape a unor mode în care se vorbește cu precădere despre supremația inteligenței sau despre cea a emoției. Rațiune și pasiune, cunoaștere

și afect, toate alternează. Doar un istoric al științei ar putea să decidă dacă azi ne aflăm la sfârșitul sau la începutul unei etape în care emoția predomină.

Tot ce știm, din punctul de vedere al specialiștilor, este că se vorbește mult mai des decât în trecutul recent despre inteligența noastră emoțională. În psihologia socială, cercetători eminenți precum Zajonc au proclamat superioritatea afectului asupra gândirii cu aceeași siguranță cu care Hume afirma că pasiunea câștigă întotdeauna războiul pe care îl poartă cu rațiunea.

Bernard Rimé își desfășoară cercetările asupra emoției de aproape zece ani, aș putea chiar spune că le-a dedicat întreaga viață. Deci este și firesc să fie unul dintre cei mai recunoscuți specialiști din acest domeniu. Adevărul este că această carte a sa apare într-un moment în care interesul pentru viața emoțională și afecte este general. Nu vreau să spun că ea este unică, pentru că de la Ribot până la Maisonneuve au apărut multe lucrări de referință. Dar dacă luăm în considerare varietatea cercetărilor experimentale și numărul analizelor fenomenelor esențiale, cartea de față ne oferă o lectură mai captivantă decât toate celelalte.

Este intimidant să scrii prefața unei lucrări de o asemenea amploare și valoare. Doar încrederea prietenească pe care mi-o acordă Rimé îmi dă poate permisiunea să pătrund într-un domeniu despre care cred că îmi este străin, cel puțin asta este impresia mea. Merită să precizez că această carte este înainte de toate expunerea unei teorii generale cu implicații profunde și „subversive" pe care gândirea sociopsihologică încă nu le-a asimilat. În trecut, gânditorii au considerat corpul ca fiind primul obstacol în calea unei vieți ordonate, condusă de reflec-

ție, reglementată de mecanisme sau ghidată de ideea că individul își construiește propriul său echilibru. Nevoile organismului cer să fie satisfăcute fără întârziere și nu ascultă de vocea rațiunii. Dorințe puternice sunt confruntate cu norme morale. Gânditorii și legislatorii, în înțelepciunea lor, au căutat să depășească aceste exigențe și au emis norme care satisfac în parte aceste cerințe pentru a ține cu multă grijă în frâu dorințele. Bătălia cumplită dintre acești doi adversari este miezul vieții umane: apetit corporal versus societate ordonată, natură versus cultură. Am putea spune că dorințele corpului și stările emoționale conviețuiesc într-o „atmosferă de familie", cel puțin dacă luăm în considerare consecințele lor. Cu diferența că ultimele rezultă dintr-o „distrugere a simetriei", pe scurt, dintr-un scurtcircuit în interacțiunea „individ–mediu".

Trecând în revistă, la începutul cărții sale, teoriile asupra emoției, Rimé începe, așa cum era și de așteptat, cu faimoasa teorie a lui Darwin, potrivit căreia orice emoție ar face parte din echipamentul adaptativ al individului, ar fi similară cu aceea a oricărei specii apropiate, universale, deci comună tuturor culturilor. Nu este nevoie să adăugăm că foarte frumoasa carte a lui Darwin asupra exprimării emoțiilor, cu multitudinea de idei și fapte care îi umplu paginile, îi fascinează și influențează pe toți cei interesați de studiul acestor fenomene. Ideile expuse în această capodoperă au, în mod incontestabil, un aer de simplitate convingător și apropiat, într-o oarecare măsură, de observațiile noastre curente. Este poate unul dintre motivele, în mod cert nu cel mai important, care l-au făcut pe James să răstoarne logica simțului comun, afirmând că nu starea mentală apare prima în

cadrul emoției, determinând exprimarea corporală, ci invers. Astfel, după James, în cadrul acestor emoții care implică o senzație corporală, pe care el le numește „emoții brute", senzația corporală este cea care precede sentimentul de emoție și nu invers. Această poziție este contraintuitivă. Ea presupune, în fapt, că ne înfuriem pentru că țipăm și că ne este frică pentru că tremurăm. Eu însumi am scris că iubim pentru că suntem geloși, nu că suntem geloși pentru că iubim.[1] James, spre deosebire de Darwin, este interesat de acțiunea umană și nu de evoluția sistemului nervos sau a cortexului. În articolul său „Ce este o emoție?", el spune că „partea cea mai importantă din propriul meu mediu" care suscită o emoție „este omul, semenul meu", iar în manualul său de psihologie, el consacră un capitol întreg acestei idei. În cartea de față, Rimé trece în revistă toate ipotezele teoretice importante care s-au succedat după lucrările clasice ale acestor doi mari precursori. Și cele descrise sau prezise de ele corespund realității.

Dacă îmi permit să insist asupra lui James este pentru că el pune în lumină faptul că emoția umană nu are doar o funcție în mod natural evolutivă, ci urmărește și un scop. Subliniez acest lucru deoarece suntem foarte înclinați să credem că teoria comunicării sociale a emoțiilor se înscrie în această perspectivă. Ea explică de ce indivizii caută să exprime și să traducă în cuvinte propriile emoții. Cum se face că, în loc să adopte o poziție de repliere, ei folosesc toate ocaziile pentru a introduce experiența proprie în câmpul social? Această comunicare le permite să se exteriorizeze cu mai multă libertate, să

---

[1] S. Moscovici, *L'âge des foules*, Paris, Fayard, 1981, p. 342.

exprime un afect care, chiar impregnat de tot felul de experiențe diferite, se ordonează într-o relație cu altul, în acord cu scopurile propuse. Aceasta este, bineînțeles, rezultatul unor numeroase studii deosebit de interesante, pe care cititorul le va descoperi cu plăcere.

Cititorul va înțelege, de asemenea, sperăm, că demersul prin care, mai întâi, emoțiile și gândurile sau cognițiile sunt separate și apoi reunite este, de fapt, cel care ne permite să sesizăm ceea ce se întâmplă în realitate. Când sunt exprimate sau comunicate, emoțiile și cognițiile se găsesc într-o continuitate interiorizată; ele sunt fațete ale aceleiași experiențe psihice, rezultat al aceluiași proces. Teoria lui Rimé ne arată cum operează ceea ce filosoful Stanley Cavell numește *knowing by feeling*, „a cunoaște prin simțire", despre care scrie: „«A cunoaște prin simțire» nu înseamnă «a cunoaște prin atingere», altfel spus este vorba de altceva decât de *baza* unei pretenții de cunoaștere. S-ar putea spune că simțirea îndeplinește rolul unei pietre de încercare: urma lăsată pe suprafața pietrei scapă vederii celorlalți, dar din ea rezultă o cunoaștere sau mai bine zis rezultatul are forma unei cunoașteri — este îndreptat spre obiect, obiectul a fost testat, rezultatul este o convingere. Acest lucru mi se pare că sugerează motivul pentru care dorim să comunicăm experiențele legate de anumite obiecte. Nu înseamnă pur și simplu că doresc să vă spun ceea ce înseamnă ceva anume pentru mine, ceea ce resimt în legătură cu aceasta, pentru a câștiga simpatie sau pentru a fi lăsat în pace sau pentru oricare alt motiv pentru care oamenii își revelează sensibilitatea. Înseamnă, mai degrabă, că vreau să vă spun ceva ce am văzut sau auzit, sau ceva de care mi-am dat seama sau ceva ce am reușit să înțeleg pentru

motivele pentru care oamenii comunică, în general, astfel de lucruri (pentru că ele ne informează în legătură cu lumea în care trăim sau în care am putea trăi). Tocmai fiindcă mi-e greu să vorbesc despre toate acestea, devine imperios s-o fac. Simt nevoia să vă vorbesc pentru că o cunoaștere la care ai acces numai tu apasă ca o povară — poate că nu așa cum un secret poate fi o povară sau poate fi prost înțeles, ci mai degrabă așa cum o situație în care nimeni nu te crede când spui ceva sau o situație în care nimeni nu te consideră demn de încredere poate fi împovărătoare."[2]

Am încercat, prea mult, mă tem, să vorbesc despre originalitatea teoriei lui Rimé. Tocmai această originalitate ne invită să privim altfel modul de a cunoaște și de a exprima emoțiile. Trăgând linie, imaginea comunicării o evocă pe cea a dialogului. Pentru că emoțiile care nu sunt comunicate devin o povară, la fel ca și un secret care nu a fost dezvăluit sau nu poate fi comunicat.

Odată captivat de teoria comunicării sociale a emoțiilor, cititorul urmărește, capitol după capitol, rafinatele analize ale experienței emoționale și ale traumatismelor colective. Nu ar fi corect să afirm că unele părți sau capitole sunt mai bune decât altele pentru simplul motiv că toate sunt excelente. Și le-am citit pe toate, fiecare ne învață ceva care merită efortul de a fi cunoscut. Dar există, bineînțeles, analize care îl marchează mai profund pe cititor, fie datorită gradului de interes pe care i-l suscită, fie datorită surprizei pe care i-o provoacă. Astfel, analiza ritualului de doliu m-a frapat prin asemănarea ei cu analiza lui Durkheim; într-adevăr, nu

---

[2] S. Cavell, *Must we mean what we say?*, Cambridge, Cambridge University Press, 2002, p. 192.

mă așteptam s-o găsesc în această lucrare în care își dovedește extraordinara sa pertinență. Se întâmplă atât de rar ca un psiholog social să se aventureze pe terenul antropologiei!

În concluzie, avem în față o carte bogată, de o calitate științifică excepțională, care se citește cu aceeași plăcere de la un capăt la celălalt. Nu există o astfel de carte nici în cadrul disciplinei noastre și, nu puțin lucru, nici în cadrul colecției noastre. Ar fi plictisitor să-i enumerăm pe toți cei care, fie psihologi, sociologi, medici, practicieni și chiar jurnaliști, se vor considera mai bogați citind-o și îi vor aprecia utilitatea. Vor fi frapați de claritatea, fermitatea spiritului și, de asemenea, de entuziasmul autorului. Cu cât am citit mai mult din ea, cu atât am înțeles mai bine că Rimé și-a respectat promisiunile și că ideile sale vor trece cu succes proba timpului. De altfel, acesta este singurul lucru pe care îl aveam de spus în această prefață.

*Serge Moscovici*

# Introducere

Această lucrare prezintă experiențele emoționale și impactul lor cognitiv și social. Sunt examinate, pe de o parte, episoadele emoționale care intervin cu ocazia experiențelor vieții curente și, pe de altă parte, episoadele traumatizante ce survin în urma expunerii la evenimente „ieșite din comun". O atenție deosebită este acordată expresiei verbale și comunicării sociale a experienței emoționale, de vreme ce datele cercetării indică faptul că aceste experiențe au consecințe majore.

Interesul meu pentru aceste probleme este vechi. El a apărut o dată cu tristele episoade istorice ale secolului XX, cu exodul masiv spontan al populațiilor din Belgia și nordul Franței, atunci când diviziile naziste au invadat peste noapte aceste regiuni, în mai 1940. Părinții și apropiații mei au luat parte la această aventură. La fel ca pentru mulți alții, în doar câteva ore, existența lor burgheză, ordonată și fără griji, a fost dată peste cap, și ei s-au trezit în mijlocul unui vârtej uriaș, pe drumuri supraaglomerate, traversate de coloane de soldați inamici,

bombardate de avioane, lipsiți de hrană, fără adăpost, alungați de cei ce aleseseră să nu fugă, la un pas de moarte și distrugeri pentru ca, în cele din urmă, să fie prinși și separați unii de ceilalți. Ei au avut norocul să scape și să-și regăsească puțin mai târziu căminele. Născut la sfârșitul acestui război, am cunoscut, ca toți cei din generația mea, o copilărie marcată de reamintirea momentelor critice ale acestui episod care, pentru actorii săi, era cel mai rău lucru ce li se întâmplase vreodată. Fiecare adunare de familie — și erau săptămânale — oferea prilejul unei reamintiri colective a acestor evenimente tragice. Iar noi, copiii, asistam la reamintirea rituală, o ascultam cu fascinație și ne întrebam în tăcere care erau motivele pentru care aceleași istorisiri erau mereu și mereu reluate. De ce îi obsedau atât de mult doar aceste episoade din trecut? De ce doreau să și le reamintească și să și le repovestească unii altora, de vreme ce nouă ni se păreau niște momente îngrozitoare? De ce aceste reevocări în comun se terminau într-o notă veselă, ca și cum toate acestea ar fi putut căpăta și dimensiunea unei glume?

În ziua în care am descoperit că la Universitate se putea studia psihologia (la aceea vreme un domeniu de avangardă…), am optat pentru ea ca și cum aceasta ar fi fost axa pe care era înscrisă existența mea. Am îmbrățișat numeroasele fațete ale acestor studii cu entuziasm. Dar nu am găsit răspunsuri la întrebările pe care mi le puneam încă din copilărie. Nici emoția, nici trauma nu erau în mod autentic abordate în cadrul cursurilor. Am început astfel foarte devreme să mă documentez mai mult. Am avut surpriza să constat că emoția era tratată într-o manieră foarte teoretică, fără prea mare legătură cu viața și că trauma nu-și găsea decât foarte puțin loc

printre titlurile bibliotecilor de psihologie. Doar axa freudiană făcea referire din abundență la această noțiune, dar o plasa în cadrul fantasmelor pulsionale ale primei copilării. Mi-ar fi fost greu să găsesc răspunsuri la întrebările legate de experiența trăită în război de părinții mei. În timpul celui de-al doilea ciclu universitar, ajunsesem la concluzia că literatura psihologică nu dădea studiului emoției și traumei locul care li s-ar fi cuvenit.

Un contract de cercetare m-a implicat în elaborarea unei teze asupra factorilor psihologici și sociali declanșatori în afecțiunile cardiace coronariene. Această temă m-a atras pentru că atingea noțiunile de stres și de emoție și pentru că urmărea tulburările care întrerup în mod abrupt elanul vital al persoanei în cauză. Am colaborat la cea mai mare parte a acestor lucrări cu colegul meu Michel Bonami. După câțiva ani, pentru a da o dimensiune concretă lucrărilor noastre care până în acel moment avuseseră un caracter esențial empiric, am inițiat o serie de consultații psihologice în cadrul serviciului de recuperare cardiovasculară al unei mari clinici. Oferind asistență psihologică primilor noștri pacienți coronarieni, la un moment dat ne-am dat seama că bolnavii simțeau nevoia să vorbească despre boala lor, despre cauzele și circumstanțele accidentului cardiac, ale spitalizării și ale intervențiilor suferite, despre impactul bolii coronariene asupra vieții profesionale, familiale și personale. Pentru fiecare dintre aceste teme verbalizarea era supraabundentă. Am căutat în van să-mi amintesc ce anume din cele învățate în facultate, ce cadre teoretice m-ar fi putut ajuta să fac față, ca specialist, unei asemenea solicitări. În acest context, mi s-a părut evident

că, odată terminată teza, voi consacra întreaga mea carieră științifică studiului emoțiilor și exprimării.

În acea vreme, în anii '70, cercetarea fundamentală a emoțiilor cunoștea o evoluție importantă o dată cu apariția interesului pentru studiul expresiei faciale a emoției. Această evoluție se înscria într-un cadru mai larg, care viza limbajul corpului și studiul comunicării nonverbale în cadrul relațiilor interpersonale. Ea era interesată cu precădere, și într-o manieră originală, de studiul dinamicii interacțiunii dintre două persoane. Am descoperit aici un teren excelent pentru a aborda atât problema participării corpului la exprimare, cât și pe cea a comunicării sociale a experienței personale, lucrând în acest domeniu mai mulți ani. Ulterior, în anii '80, procesul emoției a revenit în centrul atenției cercetătorilor. Și, mai ales, era prima dată când se manifesta un interes științific real pentru problema experienței emoționale, inițiativă pe care am salutat-o cu căldură. Acest lucru se întâmpla în momentul în care Klaus Scherer m-a invitat să mă alătur unei rețele internaționale pe cale de constituire în vederea desfășurării unui studiu comparativ la nivel european asupra experienței emoționale față de obiect. Am apreciat în mod special metodele de studiu dezvoltate în cadrul acestui grup, metode ce s-au transformat imediat în puncte de plecare pentru studiile pe care doream să le întreprind la rândul meu. Acestea ar fi avut în vedere partea de final a unei experiențe emoționale și repetarea continuă a experiențelor emoționale, verbalizarea și comunicarea lor socială. Am consacrat prin urmare acestor probleme cea mai mare parte a muncii mele științifice.

Lucrarea care urmează este în mare măsură bazată pe dezvoltări ulterioare. Ea își propune trei obiective. Pri-

mul obiectiv este acela de a oferi o perspectivă asupra emoției. Pornind de la concepțiile asupra emoțiilor care s-au succedat în istoria științifică, se vor evidenția numitorii comuni pe care oamenii de știință se bazează astăzi în acest domeniu. Vom examina apoi, în mod concret, problemele de bază pe care le ridică emoția: În ce condiții se declanșează emoțiile? De ce se declanșează în aceste condiții? Ce funcții îndeplinesc ele în cadrul procesului de adaptare? Vom vedea, mai ales, că aceste funcții, departe de a fi evidente și evidențiate, sunt mai degrabă ignorate, multiple și subtile.

În al doilea rând, lucrarea de față acordă atenție maximă unui fenomen care este în general ignorat de către studiul științific al emoției, dar pe care numeroase lucrări realizate în cadrul grupului nostru de cercetare l-au adus în prim-plan. După Darwin, noțiunea de exprimare emoțională a ocupat un loc important în studiul științific al emoției. Totuși, din cauza originii ei evoluționiste, ea și-a păstrat conotația care se referea la manifestările corporale, faciale, vocale sau de postură ale emoției. În această lucrare vom sublinia că, la ființa umană, exprimarea emoției are o dimensiune specifică, ce nu se regăsește în lumea animalelor. Într-adevăr, la ființa umană emoția suscită aproape întotdeauna, în mod inevitabil, exprimarea verbală și comunicarea ei socială. Problema care se pune este de a ști ce anume motivează această specificitate umană. Atunci când cineva este întrebat de ce dorește să vorbească altora despre experiențele sale emoționale, răspunsurile date sunt copleșitor de stereotipe. Vom vedea că datele empirice nu confirmă aceste răspunsuri, ceea ce înseamnă că se impun noi analize care să aducă mai multe lămuriri.

Al treilea obiectiv al lucrării are în vedere traumatismele emoționale. Constatarea potrivit căreia emoțiile din viața curentă au un impact ce nu poate fi neglijat asupra adaptării ulterioare a persoanei le face comparabile cu traumatismele emoționale care exercită, apoi, o influență importantă asupra vieții sociale a victimei. Prin aprofundarea motivelor pentru care experiențele traumatice exercită această influență, puteam spera că aceasta ne va ajuta să descoperim impactul cognitiv și social al experiențelor emoționale din viața de zi cu zi. Dincolo de acest obiectiv precis, era la fel de tentant să examinăm raporturile care se stabilesc între experiențele emoționale ale vieții de zi cu zi și experiențele emoționale traumatice. În mod paradoxal, lumea științifică nu are în vedere analiza acestui lucru. Traumatismele emoționale constituie un univers de cercetare specializat care se dezvoltă separat de cel al studiului fundamental al emoțiilor. Nici revistele științifice, nici colocviile nu își reunesc rezultatele cercetărilor. Totul se petrece ca și cum aceste fenomene ar fi separate prin diferențe de natură: pe de o parte, evenimentele emoționale de intensitate moderată, care ar avea loc în „viața de zi cu zi" și ar fi lipsite de orice impact notabil pentru funcționarea ulterioară, iar pe de altă parte, emoțiile de mare intensitate care ar interveni în cadrul evenimentelor „ieșite din comun" și ar avea consecințe importante asupra funcționării ulterioare. Cu rare excepții, cercetarea fundamentală asupra emoțiilor nu are în vedere situațiile traumatice. Și, invers, lucrările asupra traumatismelor emoționale nu se referă deloc la datele și la conceptele generate de studiul fundamental asupra emoțiilor. Această situație este absurdă. Nici o rațiune teoretică nu justifică sciziunea dintre cele două tipuri de fenomene. Dimpotrivă,

avem toate motivele să credem că cele două domenii de investigație ar avea de câștigat de pe urma unei colaborări. Sperăm să arătăm că între aceste două tipuri de manifestare există o înrudire și să contribuim astfel la stabilirea unor legături între cele două domenii.

În realitate, în această carte, diferitele obiective pe care le-am enunțat sunt subordonate unui obiectiv ierarhic superior: cel al unei abordări psihologice a emoțiilor. Azi se crede, din ce în ce mai des, că elucidarea emoțiilor are o relevanță esențială pentru abordările neuroștiințifice. Aceste abordări aduc contribuții importante la studiul emoțiilor, datorită dezvoltărilor tehnologice de care beneficiază. Dar oricât de fascinante ar putea fi aceste contribuții, trebuie totuși să ne amintim că, atunci când este vorba de emoții umane, abordările de tip neuroștiințific nu au în vedere decât o parte a problemei. Cealaltă parte se referă la faptul că, atunci când creierul uman funcționează, el intră în relație, integrează cunoașterea și sensul, generează cunoaștere, creează sens, intră în dialog, simpatizează, funcționează în rețea cu celelalte creiere din mediul social și se găsește astfel conectat la cunoașterea și la sensurile care circulă în acest mediu, din cele mai vechi timpuri și până în prezent. În acest câmp, în sensul dat de Kurt Lewin acestui termen, apar emoțiile umane. Aici, în acest câmp emoțiile își deschid șantierele care pun în funcțiune cognițiile și procesele sociale. La animal, emoțiile sunt legate de problemele biologice și de supraviețuire; la ființa umană, după doar câteva săptămâni de viață, emoțiile ies din registrul vital. Ele relevă apoi din ce în ce mai mult sferele cognitivului, simbolicului și ale relaționalului în care se pun noi probleme vitale. Această particularitate, specifică emoțiilor

umane, scapă abordărilor neuroștiințelor. Este sarcina psihologiei să o ia în seamă. Cu ajutorul metodei științifice și cu ajutorul instrumentelor conceptuale pe care i le furnizează psihologia socială și psihologia cognitivă, ea are echipamentul optim să o facă. Lucrarea de față propune câțiva pași în această direcție. Alte lucrări propun demersuri similare, dar ele sunt scrise aproape toate în limba engleză. Din diferite motive, cu câteva excepții importante (de exemplu, Chiva, 1985; Dantzer, 1988; De Bonis, 1996), cultura franceză nu este foarte deschisă studiului versanților psihologici ai emoției. Dacă paginile care urmează vor contribui la deschiderea orizonturilor în această direcție, vom considera că ele și-au atins obiectivul lor cel mai important.

La încheierea acestei munci de cercetare și la începutul acestei lucrări, trebuie să aduc mulțumiri numeroaselor persoane și instituții care le-au făcut posibile.

Înainte de toate, trebuie să-i mulțumesc în mod special lui Serge Moscovici. Fără perseverența sa, aceste pagini nu ar fi văzut, fără îndoială, lumina tiparului. Când vom ști destul pentru a da acestor cunoștințe forma definitivă pe care s-o ia pe hârtie? Am avut șansa să-l întâlnesc pe Serge Moscovici cu ocazia unui ciclu de seminarii pe care acesta a venit să le țină la Louvain. Apoi, în mai multe rânduri, el m-a invitat să contribui la lucrările pe care le coordona și la colocviile pe care le organiza. Astfel, pe lângă scrierile mele științifice obișnuite, am început să elaborez, la invitația sa, din ce în ce mai mult, și lucrări cu caracter de sinteză. În cadrul muncii mele de cercetare și al reflecțiilor mele personale, acestea au constituit, de asemenea, o stimulare puternică și continuă. Aș dori să amintesc aici că am formulat primele idei teoretice și am strâns pri-

mele date pe tema ce se află în centrul acestei lucrări cu ocazia colocviului *Emotion and Social Psychology*, care s-a ținut la Maison des sciences de l'Homme în ianuarie 1987, unde am fost invitat de Serge Moscovici și Robert Zajonc.

În realitate, paginile care vor urma sunt rezultatul unei uriașe munci colective. Nenumărați studenți din anii terminali au ales să-și depene amintirile în legătură cu această temă fie sub direcția mea, fie a unora dintre mai tinerii mei colegi. Pe de altă parte, numeroase teze de doctorat, elaborate în Belgia și alte țări, s-au orientat asupra studiului exprimării și comunicării sociale a emoțiilor. Fiecare dintre autorii acestor lucrări a abordat o latură a problemei, fiecare a investit activitate intelectuală, creativitate, entuziasm și multe ore de muncă în laborator sau pe teren. Numele unora dintre aceștia vor apărea în capitolele cărții. Nu vor putea fi citați toți, din nefericire. Țin, în acest caz, să le spun următoarele: cercetarea științifică este un efort colectiv, nimeni nu gândește de unul singur și, în nenumărate privințe, gândirea mea se află, de-a lungul acestui drum comun care ne leagă, sub influența lui. Astfel, de multe ori mi-am reevaluat în mod semnificativ, uneori chiar radical, propriile concepții în urma observațiilor făcute de unii colegi mai tineri cu care am împărtășit acest efort și această preocupare. Paginile care urmează conțin contribuțiile unora dintre aceștia.

Ar fi imposibilă o muncă de cercetare în lipsa unei baze și a unui cadru social și intelectual propice. Universitatea din Louvin îmi asigură de mult timp o asemenea bază și un asemenea cadru. Mi-a ușurat desfășurarea studiilor pe care doream să le întreprind, obținând aici mereu ajutorul și facilitățile de care

aveam nevoie. Obiectivele mele academice au fost mereu puse în legătură cu interesele mele științifice și le-am considerat mereu ca extraordinare prilejuri de a le realiza. În activitatea de zi cu zi am avut la dispoziție un cadru logistic de o calitate excepțională, atât pe planul aspectelor tehnice, cât și al relațiilor umane. În această privință mulțumirile mele se adresează în mod special lui Geneviève Duterme, lui Richard Robert și lui Bernard Paris. Trebuie să le mulțumesc colaboratorilor mei direcți, cei care au făcut parte din unitatea de cercetare „Emoție, cogniție și sănătate", cu care am derulat proiectul științific, didactic și clinic. În această echipă numeroasă, unii au rămas câteva luni, iar alții câțiva ani. Lista celor cărora aș vrea să le mulțumesc pentru participare și contribuție ar fi prea lungă. Mulțumesc mai ales celor mai „vechi", Éric Baruffol, Nicole de Leval, Philippe Godin, Guy Lories, Pierre Philippot și Nady Van Broeck, pentru acești lungi ani de comunicare socială.

De mulți ani Fondul Național de Cercetare Științifică (FNRS) este susținătorul principal al acestui proiect. Aceasta este instituția care a finanțat numeroasele programe succesive pe care acest proiect le-a generat. Ea a finanțat, de asemenea, bursele unui mare număr de tineri cercetători care au contribuit la acest program prin tezele lor de doctorat. A susținut deplasările de ordin științific care au făcut posibile participarea cercetătorilor și prezentarea lucrărilor acestora în cadrul unor congrese științifice și al altor activități internaționale. Și tot FNRS l-a susținut financiar, în mai multe ocazii, pe autor să întreprindă lungi călătorii de documentare în alte țări sau să redacteze o lucrare. Lucrarea care urmează trebuie

considerată o dovadă a ceea ce o instituție precum FNRS poate realiza.

De-a lungul ultimelor două decenii, am descoperit o călduroasă convivialitate științifică, provocare intelectuală și susținere socială continuă în sânul echipei multinaționale europene numite de CERE (Centrul European de Coordonare a Cercetărilor asupra Emoțiilor). Împreună cu regretatul nostru Matty Chiva (Paris-Nanterre), cu Heiner Ellgring (Würzburg), Nico Frijda (Amsterdam), Tony Manstead (Amsterdam, apoi Cambridge, apoi Cardiff), Pio Ricci-Bitti (Bologna), Klaus Scherer (Geneva), toți însuflețiți de un obiect de cercetare comun și de preocuparea de a promova în Europa o cercetare de calitate în acest domeniu, am schimbat între noi idei, echipamente și chiar studenți. „Mesele rotunde ale CERE" de la Maison des sciences de l'Homme au devenit rapid evenimente în cadrul cărora prezentările tinerilor cercetători formați în cadrul acestor echipe atingeau un nivel excelent. Maison des sciences de l'Homme trebuie să primească mulțumirile noastre pentru sprijinul continuu acordat timp de peste douăzeci de ani.

Legăturile privilegiate cu anumiți colegi au contribuit în mod special la evoluția muncii mele de cercetare. Pe parcursul tuturor cercetărilor care au condus la realizarea lucrării de față am avut privilegiul să am cu Nico Frijda un dialog continuu pe tema emoției, exprimării și traumatismelor. Interogațiile sale intelectuale, răspunsurile sale originale și uneori provocatoare, munca sa asiduă, entuziasmul său, implicarea sa pe toate planurile de reflecție asupra emoțiilor și multe altele mi-au oferit un model pe care am încercat să îl urmez. În aceeași măsură, Keith Oatley și Robert Zajonc au fost pentru mine adevărate mode-

le care mi-au influențat maniera de a concepe această meserie și a căror încredere m-a făcut să-mi continui cercetările, munca depusă devenind mai ușoară și mai responsabilă. Cu ocazia numeroaselor mele vizite la Universitatea Massachusetts din Amherst, mai întâi ca prieten al decanului Seymour Berger, apoi în cadrul unui program de schimb între UMass și Louvain, am întâlnit la departamentul de psihologie al acestei instituții o concentrare cu totul specială de colegi de primă valoare care lucrau în avanposturile relațiilor dintre emoții, cogniții și traume, între care i-aș menționa pe Seymour Epstein, Susan Fiske, Jim Averill, Ronnie Janoff-Bulman. Primirea de care m-am bucurat din partea lor, numeroasele discuții informale și vizitele repetate în acest mediu foarte stimulativ m-au marcat și au lăsat urme importante care se vor găsi în această lucrare. Primele note pregătitoare ale acestei lucrări au fost redactate alături de prietenul meu Jamie Pennebaker, pe când eram oaspete, între 1995 și 1996, la Southern Methodist University din Dallas. Totodată, dar cu ceva timp în urmă, am lucrat asupra problemelor experienței emoționale și a memoriei în aspectele lor individuale și colective alături de Guglielmo Bellelli, Dario Paez și Jamie Pennebaker, în cadrul unui colegiu fictiv stabilit între universitățile din Bari, San Sebastian, Texas din Austin și Louvain din Louvain-la-Neuve. Îmi este greu acum să disociez gândirea mea de cea a colegilor și a apropiaților mei.

Mai rămâne să le mulțumesc lui Aurélie Potier, pentru munca sa eficientă de a pune la punct lista bibliografică a acestei lucrări, și lui Yasémine Cheref-Khan, pentru prezența sa și răbdarea de care a dat dovadă de-a lungul orelor de redactare, pentru reluarea atentă a lecturii celor mai multe părți și pentru remarcile și sugestiile oportune.

*Eu, dimpotrivă, găsesc cea mai mare plăcere, cea mai mare bucurie în deșirarea unui ghem bine înnodat. Și asta pentru că din moment ce, ca filosof, mă îndoiesc că lumea ar fi ordonată, singura mângâiere care îmi rămâne este să descopăr, dacă nu o ordine, măcar o înlănțuire între lucrurile lumii.*

UMBERTO ECO, *Numele trandafirului*[*]

---

[*] S-a folosit Umberto Eco, *Numele trandafirului*, Editura Hyperion, 1992, Chișinău. (*N. t.*)

# PRIMA PARTE

## Emoție și exprimare: introducere

Capitolul 1

# Emoțiile. O scurtă incursiune istorică

Primele răspunsuri ale epocii moderne la întrebarea „Ce este o emoție?“ datează din vremea în care psihologia s-a conturat ca disciplină științifică autonomă, la sfârșitul secolului XIX. Semnalul a fost dat chiar de părintele teoriei evoluției în persoană.

## Darwin și exprimarea emoțiilor

Lucrarea lui Charles Darwin referitoare la *Exprimarea emoțiilor la oameni și animale* (1872) este astăzi unanim recunoscută de către specialiști drept punctul de pornire în studiul modern al emoției. Darwin avea motive personale să abordeze această problemă. În 1806, psihologul Charles Bell publicase o foarte importantă lucrare *Anatomie et psilosophie de l'expression* [*Anatomia și filosofia expresiei*], care a cunoscut un mare succes, fiind deseori reeditată. Lucrarea a fost foarte apreciată și de Darwin pentru descrierile și ilustrațiile sale. Totuși Bell

avansase aici ideea că omul fusese creat cu anumiți mușchi special adaptați pentru a exprima sentimentele, iar teoreticianul evoluției nu putea avea decât un dispreț major față de aceste concepții. El va încerca astfel să stabilească modul în care emoțiile au apărut în mod gradual pe parcursul evoluției pentru ca, în cele din urmă, să-și găsească rădăcinile în caracterul înnăscut. După propriile afirmații, Darwin și-ar fi început observațiile în această direcție din 1839. Munca sa ne face să ne gândim la investigațiile lui Sherlock Holmes. El face numeroase observații asupra copiilor, animalelor și bolnavilor mintal. Darwin va merge până la a realiza o veritabilă anchetă cu ajutorul chestionarelor asupra a vreo treizeci de „misionari sau protectori ai indigenilor", asupra manierei în care erau exprimate emoțiile la băștinașii din cele mai înapoiate regiuni ale globului. Chiar înainte ca psihologia să existe, el ne oferă o adevărată lecție asupra varietății metodelor pe care le putem utiliza când vrem să verificăm o ipoteză în acest domeniu.

Pornind de la aceste observații, Darwin a pus bazele unei teorii evoluționiste asupra emoției. Potrivit acesteia, ar exista un număr limitat de emoții discrete care și-ar găsi originea în evoluție și care, prin urmare, s-ar manifesta în cadrul tuturor culturilor. Manifestările faciale și posturale ce caracterizează aceste emoții sunt descrise apoi din perspectiva funcțiilor adaptative pe care le îndeplinesc. De exemplu, în cazul surprizei, deschiderea largă a ochilor și fixarea privirii ar interveni pentru că aceste răspunsuri ar facilita recunoașterea elementului neașteptat. În cazul tristeții, lacrimile ar avea rolul de a lubrifia globii oculari în situația în care aceștia sunt confruntați cu un exces de compresie determinată de

mecanica corporală necesară strigătelor de deznădejde. Automatismele funcționale sunt, astfel, puse în centrul studiului emoției. Putem reține din viziunea darwinistă asupra emoției șapte teze majore. Aceste teze constituie o adevărată mină de aur pentru studiul științific al emoției și al expresiei. În epocă ele nu au avut decât un mic impact și au fost uitate. Abia peste un secol, în cadrul psihologiei, ele își vor găsi adevăratul ecou. Vom vedea mai târziu în ce fel de circumstanțe au reapărut ele. Între timp, ne vom limita la a le enunța:

– *teza caracterului înnăscut al emoțiilor*: emoția ar fi un produs al evoluției, ea ar face parte din bagajul adaptativ al individului și, prin urmare, s-ar putea observa manifestări ale emoțiilor la copii încă de la naștere; ele se vor dezvolta o dată cu maturizarea;
– *teza continuității filogenetice:* manifestările emoționale ce caracterizează ființa umană sunt într-o continuitate relativă cu cele ale speciilor apropiate; de exemplu nu ar exista o ruptură de continuitate între exprimările emoționale ale primatelor și cele ale oamenilor;
– *teza categoriilor emoției:* ar exista un număr limitat de emoții discrete, și anume opt: 1/suferință și plâns; 2/deprimare, tristețe, anxietate; 3/bucurie și veselie; 4/meditare, proastă dispoziție, îmbufnare; 5/ură și furie; 6/dispreț, dezgust; 7/surpriză, uimire, teamă, oroare; 8/rușine, timiditate, înroșire. Fiecare dintre aceste emoții reprezintă un răspuns la o condiție specială; fiecăreia îi corespunde o expresie facială caracteristică;
– *teza expresiilor analizabile*: fața ar cuprinde un mare număr de mușchi; fiecare expresie emoțională ar putea

fi analizată și indicată potrivit unităților musculare pe care le pune în funcțiune la nivelul feței;
– *teza comunicării sociale a emoției*: datorită legăturii specifice care unește fiecare categorie de emoție cu o expresie facială tipică, cei care se află în jurul unui individ cuprins de una dintre stările temporare de emoție sunt informați asupra acestei stări;
– *teza universalității expresiei:* datorită originii lor evolutive, emoțiile ar fi aceleași în toate culturile; manifestările exterioare ale emoției ar fi, așadar, asemănătoare în toate culturile;
– *teza impactului expresiei asupra experienței subiective:* în ultimele pagini ale lucrării sale, Darwin avansează ideea că experiența subiectivă a emoției și-ar găsi originea în efortul muscular implicat de către expresie, datorită impactului acestui efort asupra creierului. El menționează că simplul act de a simula o expresie tinde s-o facă să se nască în mintea noastră. Această idee se va regăsi în cele din urmă ca idee centrală în teoria lui William James asupra emoțiilor.

## William James, schimbările psihologice și conștiința

Articolul publicat în 1884 de către William James în revista de filosofie *Mind*, sub titlul „Ce este o emoție?", face din acest autor al doilea pionier al studiului emoției. Cel pe care îl considerăm în unanimitate drept părintele psihologiei americane avea și el motive personale pentru a aborda această problemă și propria provocare de a o face. Era în mod special preocupat să așeze psi-

hologia pe baze empirice stricte. Nu putea deci să scape din vedere că dintre toate problemele abordate în psihologie, aceea a emoției constituia cel mai mare pericol pentru principiile fundamentale ale empirismului. De fapt, unde ar trebui să situăm emoțiile? În acea vreme, chiar dacă simplele senzații erau ușor concepute drept corespondente imediate ale stimulilor exteriori, impresiile conștiente complexe, resimțite în stările emoționale, nu se lăsau la fel de ușor catalogate. Wundt a crezut că a rezolvat problema acordând emoției statutul de stare deosebită a conștiinței, fundamental diferit de cel al senzațiilor. Dar, cu această soluție, emoțiile erau disociate de procesul corporal și constituiau deci entități detașate de realitate, în flagrantă contradicție cu principiul empirist de bază, potrivit căruia nimic nu există în intelect fără a fi existat anterior în simțuri. Pentru a depăși contradicția, nu exista în aparență decât o singură alternativă: să postulezi existența în creier a unui centru special cu funcție de transformare a materiei brute a experienței sensibile în emoții. Dar problema localizării unui asemenea centru ridica imediat o nouă problemă. Dacă el ar fi situat în cortexul cerebral, s-ar încălca o altă idee empiristă fundamentală, potrivit căreia cortexul este doar suprafața de proiecție a zonelor senzoriale și a mușchilor corpului. Și, în acea vreme, nimeni nu putea să prevadă, așa cum a făcut-o mai târziu Cannon, că intensa experiență conștientă a emoției ar putea să-și aibă sursa în altă parte decât în cortexul cerebral. Pe scurt, în fața problemei emoțiilor, psihologia empiristă a începuturilor nu avea nici o soluție. Potrivit formulării lui James, într-un asemenea context, emoțiile ar trebui să rămână entități psihice „eterne și sacre" la care nu am avea acces

decât pe cale descriptivă, o cale plictisitoare și lipsită de interes științific.

Acesta este nodul gordian pe care James l-a tăiat atunci când și-a enunțat teoria periferică asupra emoției. I-a fost de ajuns să răstoarne logica accepțiunii comune și să imagineze că nu starea mentală este cea care apare prima în cadrul emoției, provocând în final expresia corporală, ci tocmai invers. În accepțiunea comună, secvența temporală ar arăta că mai întâi suntem insultați de un rival, apoi ne înfuriem, pentru ca în final să strigăm. Pentru James, dimpotrivă, starea emoțională nu este o consecință directă a percepției elementului care declanșează emoția. Modificările corporale se inserează între ele printr-un mecanism reflex, astfel încât trebuie să concepem că ne înfuriem pentru că strigăm, și că ne este frică pentru că tremurăm. Emoția nu ar fi altceva decât *înțelegerea schimbărilor reflexe* care se produc în viscere și în musculatura scheletului. Prin această formulă, empirismul se găsea îndreptățit să studieze emoția.

Un aspect important al teoriei lui James rezidă în ideea potrivit căreia emoțiile, chiar dacă rezultă din procesele reflexe produse de filogeneză, sunt totuși controlabile datorită faptului că o parte a sistemului periferic — sistemul motor care comandă mușchii acțiunii — este accesibilă controlului voluntar. James insista deci asupra faptului că prin accentuarea sau inhibarea deliberată a manifestărilor expresive și posturale ale emoției, am putea accentua sau reduce chiar starea emoțională. Cercetările contemporane asupra efectelor retroacțiunii faciale inițiate de Laird (1974) au confirmat din plin această idee. În cadrul acestor cercetări, subiecții sunt invitați să modifice într-o direcție indicată anumiți

mușchi ai feței sub un pretext care disimulează motivele acestei intervenții. La final se măsoară efectele acestora, de exemplu, înregistrându-le reacțiile în fața unui material (fotografie, imagine, bandă desenată) care le este prezentat. Rezultatele indică în general efecte clare care arată că schimbările musculare antrenează schimbări afective în direcția așteptată. Efecte analoage au fost obținute prin schimbarea posturii corporale (Stepper și Strack, 1993) sau a respirației (Philippot, Chapelle și Blairy, 2002). Din aceste motive, cea mai mare parte a specialiștilor recunosc azi faptul că teoria lui William James explică, cel puțin parțial, experiența subiectivă a emoțiilor.

## John Watson, behaviorismul dur și campania împotriva emoțiilor

Istoria teoriilor asupra emoțiilor nu îl include de obicei și pe John Watson, inițiatorul curentului științific numit behaviorism. Și totuși el a jucat, chiar și printr-o influență negativă, un rol determinant în evoluția cercetării în acest domeniu. Watson și-a transformat întreaga sa carieră științifică într-o veritabilă cruciadă, urmărind să ofere psihologiei statutul de știință de sine stătătoare. Potrivit opiniei sale, pentru a obține acest statut disciplina trebuia să depășească, în special, două obstacole, și anume să renunțe la dualism, care acorda spiritului un loc aparte față de corp și să se elibereze de vitalism, care dota individul cu sisteme de asistență pentru supraviețuire sau cu „îngeri păzitori cu rol regulator", așa cum noțiunea de instinct lăsa să se înțeleagă. Watson

considera că dualismul trebuia să fie redus prin eradicarea tuturor temelor subiectiviste și în special a celor care aveau legătură cu conștiința. Numai comportamentul observabil trebuia să rețină atenția noii științe a comportamentului. În egală măsură, vitalismul trebuia să facă obiectul unei revizuiri complete, exterminându-se astfel toți „îngerii păzitori". În acest context, emoțiile, cu dimensiunea lor conștientă și funcțiile lor adaptative atribuite de James, deveneau țintele favorite ale cruciadei behavioriste. Watson (1919) va încerca să le reducă la structuri de reacții psihologice de origine ereditară, lipsite de orice capacitate de adaptare. El le descrie ca fiind fenomene parazitare care afundă organismul într-o stare haotică, de unde și interesul pentru eliminarea lor. Potrivit demonstrației sale, aceste fenomene tind, de altfel, să dispară în timpul vieții adulte.

Astfel, Watson se află la originea unei idei care va obseda multe decenii literatura și potrivit căreia starea emoțională nu constituie decât un indicator al dezorganizării și perturbării răspunsurilor date de individ. Singura concesie pe care o face emoțiilor se referă la rolul pe care îl atribuia acestora în ceea ce numea *flux de activitate.* Pentru James psihologia era, de altfel, înainte de toate, studiul variațiilor fluxului de conștiință. Watson a vrut să substituie acestei idei studiul variațiilor fluxului de activitate cu manifestările temporare de intensificare sau inhibare ale activității organismului. El credea că emoțiile se află la baza acestor variații de activitate. Iar în ceea ce privește esența lor, studiul emoțiilor ținea, mai degrabă, de fiziologie decât de psihologie. Aceste poziții au avut o influență considerabilă și au avut efectul de a bloca pentru mult timp evoluția studiului psihologic al emoțiilor.

## Fiziologia are cuvântul: Cannon, răspunsuri imediate și teorie centrale

Așadar, după Watson, competența în materie de emoții le-a aparținut, pentru mult timp, doar psihologilor. Liderul incontestabil al studiului psihologic al emoției a fost Walter Cannon. Apropiat de concepția lui Claude Bernard și de logica *mediului interior*, în cadrul căruia procesele psihologice particulare sunt integrate în beneficiul organismului ca întreg, Cannon studia fiziologia emoției și în mod special mișcările din stomac și intestin. În acest context, el a avut deseori ocazia să observe fenomene precum variațiile înregistrate de mișcările viscerelor în funcție de condițiile emoționale, sau încetarea digestiei atunci când aceste condiții ating un nivel suficient de intensitate. Aceste observații îl vor conduce în 1915 la enunțarea teoriei homeostatice asupra emoției (Cannon, 1915–1929), teorie care acordă emoției statutul unui proces de alertare psihologică a organismului. În timp ce în condiții obișnuite organismul își asigură aprovizionarea cu energie, în caz de amenințare sau de pericol acest proces rutinier este suspendat brusc datorită unei descărcări a sistemului simpatic și unei eliberări de adrenalină. Ca urmare, în organism apar schimbări psihologice majore. Ele vor avea scopul să susțină declanșarea unei activități musculare semnificative, cum ar fi atacul sau fuga. Potrivit părerii lui Cannon, aceste schimbări se manifestă în toate tipurile de emoții și, datorită lui, emoția și-a căpătat locul în cadrul procesului de adaptare (vezi Cannon, 1932).

Teoria homeostatică se mulțumește să enunțe regulile referitoare la manifestările periferice ale emoției. Ea

lasă deschisă însă problema mecanismelor centrale. Acestea vor face obiectul teoriei centrale pe care Cannon (1927) a formulat-o un deceniu mai târziu. Obiectivul acestei noi teorii era să localizeze acea parte a sistemului nervos central care controla declanșarea emoției. La acea dată, începând cu sfârșitul secolului al XIX-lea, abordarea psihofiziologică distingea în mod clar, la mamifere, două categorii de manifestări: reacțiile imediate, uniforme și stereotipe, numite reflexe, ale căror centre principale erau situate la nivelul cordonului spinal, și reacțiile diferențiate, nesigure, temporare și radical modificabile, care implică o activitate a cortexului cerebral. Punctul de vedere clasic, apărat în mod special de Wundt (1903), considera emoțiile drept fenomene particulare ale conștiinței, ceea ce conducea la situarea centrului lor în cortexul cerebral, fapt ce echivala, după cum am văzut, cu o întoarcere la empirism. În cadrul teoriei sale periferice, James situase, dimpotrivă, originea manifestărilor emoționale în primul câmp, cel al reflexelor apărute de-a lungul evoluției. Care dintre ei are dreptate?

Pentru a da un răspuns acestei întrebări, experiențele lui Cannon nu au lăsat nimic la voia întâmplării. Au fost două serii de experiențe care pot fi considerate exemplare pentru abordarea empirică a unei probleme teoretice. În prima serie de experiențe s-a procedat la înlăturarea cortexului la pisici. Vor continua animalele să prezinte manifestări emoționale? Răspunsul este afirmativ. O dată cu disiparea anesteziei, pisica decorticată prezintă reacții complete de „furie rece“, o furie care se declanșează fără un obiect precis. Cannon confirmă astfel observațiile făcute de Beș-

terev în 1887: câinii sau pisicile decorticate dau semne că suferă dacă le sunt aplicați stimuli dureroși și că simt plăcere dacă sunt mângâiați. Cortexul cerebral nu are deci un rol decisiv în ceea ce privește manifestările emoției. Înseamnă asta, oare, că James avea dreptate? În cadrul unei a doua serii de experiențe s-a procedat la înlăturarea sistemului simpatic al animalului, eliminând astfel răspunsurile viscerale pe care James le considera drept originea manifestărilor emoționale. Chiar și în acest caz, la trezire, pisicile manifestau reacții de furie rece, cel puțin în ce privește componentele posturomotrice. Centrul emoțiilor nu se situează deci nici pe departe acolo unde credea James. Dar, atunci, unde?

Un colaborator al lui Cannon, Philippe Bard duce mai departe aceste intervenții. El înlătură căile nervoase și realizează secțiuni succesive, constatând faptul că manifestările emoționale se mențin chiar și după ce a fost înlăturat în întregime diencefalul. Ele nu dispar decât atunci când se înlătură talamusul. Cannon (1927) se putea considera victorios. El putea să lanseze un atac bine fundamentat asupra teoriei periferice a lui James, prin cele cinci faimoase critici fundamentale ale sale, care vor deveni aproape un manifest. Putea, în sfârșit, să enunțe teoria centrală asupra emoțiilor, care, în forme evoluate, are și azi o largă audiență. Centrul emoției se află deci acolo unde nimeni până la el nu-l situase, în regiunile subcorticale. Din aceste regiuni pornesc inervările paralele care vor declanșa, pe de o parte, răspunsurile viscerale — celebrele reacții homeostatice de urgență — și, pe de altă parte, experiența emoțională subiectivă.

## După Cannon, explorarea creierului visceral

Anii care vor urma vor fi în mare parte consacrați identificării funcțiilor centrilor subcorticali. Bard (1934) va preciza că centrul critic pentru emoție nu este talamusul, ci hipotalamusul. Papez (1937) i se va alătura prin „desenarea" unui circuit închis, care îi va purta numele și care reunește proiecțiile căilor senzoriale de la nivelul talamusului cu toate regiunile creierului implicate în emoții: corpul striat (mișcarea), cortexul (gândirea și experiența conștientă), hipotalamusul (afectele), hipocampul (memoria). MacLean (1949) va propune conceptul de sistem limbic sau creier visceral ce regrupează într-un singur subansamblu toate structurile subcorticale luate în considerare de circuitul lui Papez. Considerând creierul ca fiind format în cadrul unui proces evolutiv care conturează trei straturi succesive, MacLean apreciază sistemul limbic ca fiind un etaj intermediar (creier paleomamalian) situat între creierul „reptilian" (telencefalul) și creierul neomamalian (cortexul). În cele din urmă, Olds și Milner (1954) au descoperit că șobolanii puși în situația de a activa prin intermediul unui levier un electrod implantat la nivelul sistemului lor limbic vor continua să se autostimuleze. Era astfel deschisă calea pentru studiul localizărilor cerebrale. Experimentele unor autori precum Hess (1957), Penfield (1958) și Flynn (1967) vor aduce numeroase precizări asupra efectelor stimulării zonelor subcorticale sub influența emoțiilor atât la om, cât și la animal. Ele vor fi duse mai departe de lucrările lui LeDoux (1989) asupra rolului amigdalei. Delgado (1969) va obține cele mai spectaculoase efecte utilizând comanda radio pentru a activa electrozii im-

plantați la nivelul sistemului limbic al diferitelor animale, demonstrând astfel controlul de la distanță al reacțiilor emoționale. Panksepp (1986, 1998) va defini și localiza ceea ce el definește drept cele patru circuite nervoase, encodate genetic la mamifere: cel al *căutării*, legat atât de explorare, cât și de comportamentele apetitive și autostimulare, cel al *fricii*, legat de fugă și de comportamentele de evitare, cel al *furiei*, legat de răspunsurile de atac și de luptă, și cel al *panicii*, legat de manifestările de deznădejde și de căutare a contactului social.

## Variații de activitate și mobilizare de energie: fluxul activării

O dată cu dezvoltările inspirate de lucrările lui Cannon, în domeniul emoțiilor apar și alte dezvoltări teoretice și empirice, inspirate din alte trei surse. Prima sursă o reprezintă ideea lui Watson potrivit căreia emoțiile ar fi variații ale fluxului de activitate, care se întind de la intensificări temporare la inhibări temporare. A doua sursă se găsește în conceptul de *drive* al neobehavioristului Clark Hull (1943), care, între 1930 și 1960, va strânge în jurul său majoritatea cercetătorilor din domeniul psihologiei. Acest concept desemnează puseul care activează organismul, dar care nu-l conduce totuși în momentul apariției unei nevoi. Acest *drive* este deci responsabil de variațiile fluxului activității. În fine, cea de a treia sursă a acestor noi dezvoltări este constituită de acele lucrări ale lui Cannon, foarte cunoscute, care considerau emoția un moment de mobilizare a energiei fiziologice, și deci al unei creșteri a potențialului de activitate. Luând în

considerare ideile lui Watson, Hull și Cannon se putea ajunge la o noțiune unică de activare (în engleză *arousal*) susceptibilă să explice atât variațiile de activitate, cât și fenomenele emoționale. O astfel de noțiune părea, de altfel, să deschidă noi căi, extrem de promițătoare, pentru măsurarea tuturor acestor manifestări, cu atât mai mult cu cât activitatea cerebrală, activitatea motrică și activitatea viscerală constituie tot atâtea „mărturii" măsurabile ale acestei „activări" a organismului. Élisabeth Duffy (1934, 1941) va fi prima care va deschide această cale. Ea va susține că nimic nu justifică diferențierea radicală, care se operează în mod obișnuit, între emoții și celelalte răspunsuri ale organismului, din moment ce toate răspunsurile constituie adaptări la condiții de stimulare, toate activează un anumit grad de energie și toate se manifestă într-o anumită direcție. Emoția răspunde pur și simplu unei stimulări care solicită o modificare semnificativă a energiei. Ca orice alt comportament, emoția implică o interpretare a situației.

Dorința lui Watson de a vedea noțiunea emoției înglobată într-una mult mai integratoare era pe cale să se împlinească. Noțiunea de activare a avut un ecou important. Ea a fost adoptată de Donald Hebb (1955), la influentul laborator al Universității McGill, și de către Daniel Berlyne (1960), în importantele sale lucrări asupra curiozității și conflictului. Ea va fi consacrată o dată cu experiențele lui Moruzzi și Magoun (1949) și ale lui Lindsley, Bowden și Magoun (1949), care vor demonstra rolul formării reticulare a trunchiului cerebral în modularea atenției. Unii au crezut că astfel a fost descoperit chiar centrul comun care controlează variațiile de activitate ce rezultă din procesele motivației și ale emoțiilor.

Ulterior, se va vedea că lucrurile nu sunt atât de simple. Se va vedea, înainte de toate, că diferiții parametri de activare, adică electroencefalograma, multiplii indicatori ai activității viscerelor și indicatorii tensiunii musculare, departe de a varia simultan și de a forma o manifestare univocă a activării, așa cum se spera, sunt de fapt complet independenți unii de alții (de exemplu, Lacey și Lacey, 1958). Această constatare va pune capăt entuziasmului determinat de conceptul de activare.

## Stanley Schachter și teoria cognitiv-fiziologică

Conceptul de activare va mai cunoaște totuși un ecou foarte important în cadrul unei teorii a emoției care va ocupa avanscena aproape douăzeci de ani. Este vorba despre teoria cognitiv-fiziologică a lui Stanley Schachter (Schachter, 1964; Schachter și Singer, 1962). Marcate de evoluționism, teoriile asupra emoției din prima jumătate a secolului XX au descris, în principal, emoțiile ca ansambluri de reflexe apărute în cursul istoriei filogenetice. Chiar experiența emoțională subiectivă a fost explicată prin aferențe nervoase de origine periferică sau de origine centrală cu destinația în cortexul cerebral. Din moment ce este clar că emoția activează procese de genul celor descrise de către Darwin, James sau Cannon, rezultă că această abordare nu are în vedere aspectele cognitive care, în cadrul emoției umane, ocupă un loc deosebit de important. Abia în anii ’60 studiul emoției va avea în vedere aceste aspecte. Primul pas în această direcție va fi făcut grație popularității pe care o va cunoaște teoria propusă de

Schachter. Este începutul unei abordări într-adevăr psihologice a emoției. Noțiunea de activare va juca în cadrul ei rolul de punct de tranziție.

Ca și Léo Festinger, cu care comunica aceleași idei privind psihologia socială cognitivă (disonanță cognitivă, comparație socială etc.), Schachter făcea parte din echipa de cercetare a lui Kurt Lewin. În anii '50, era interesat de studiul condițiilor care îi determinau pe oameni să caute compania celorlalți. În cadrul experiențelor asupra „afilierii" (Schachter, 1959), el a constatat că participanții care încercau să depășească o situație stresantă înclinau mult mai mult să facă acest lucru în compania altora decât singuri. El a dedus că, în aceste condiții de așteptare anxioasă, se urmărea socializarea pentru că ea le oferea participanților posibilitatea să compare cu ceilalți senzațiile pe care le resimțeau. Într-un plan secundar al raționamentului se afla ideea că senzațiile corporale generate de emoție erau ambigue. Schachter îmbrățișa astfel logica lui Cannon și aceea a activării. Potrivit acestei logici, în cadrul emoțiilor, oricare ar fi situația, schimbările fiziologice ar fi întotdeauna aceleași, fapt care îl lasă pe cel care le resimte într-o stare de confuzie. Vom regăsi, de asemenea, la el și ideea enunțată de Élisabeth Duffy (1941) cu douăzeci de ani mai devreme: emoția pretinde o interpretare a situației. Este rezumată astfel întreaga teorie cognitiv-fiziologică asupra emoției (Schachter, 1964). Potrivit acesteia, schimbările de natură fiziologică descrise de Cannon constituiau o condiție necesară, dar nu și suficientă pentru a crea o stare emoțională. Aceste schimbări, aceleași în cadrul tuturor situațiilor emoționale, sunt percepute în mod confuz de către subiectul conștient, ceea ce îl de-

termină imediat pe acesta să înceapă o căutare cognitivă al cărei scop ultim este acela de a elucida starea prezentă. Individul recurge astfel la o evaluare cognitivă a contextului intern sau a celui extern, pentru a căuta elementul căruia să îi poată fi *atribuită* în mod plauzibil activarea sa psihologică. Emoția se instalează de îndată ce această atribuire cognitivă are loc. Coloratura sa particulară — bucurie, furie, frică, tristețe… — va fi determinată de natura obiectului atribuirii. În această concepție, emoția este explicată prin conjugarea a doi factori, activarea psihologică și atribuirea cognitivă. În numeroase cazuri, atribuirea cu cel mai ridicat grad de probabilitate va avea ca obiect tocmai elementul care a declanșat în mod efectiv activarea psihologică. Totuși, Schachter va urmări să demonstreze că nu există nici o legătură necesară și că, în ciuda faptului că celelalte elemente ale câmpului perceptiv sunt mult mai proeminente, ele ar putea la fel de bine să determine coloratura emoției.

În această perspectivă emoția nu mai apare ca un proces biologic indiferent la particularitățile fiecărei situații în parte. Ea devine, dimpotrivă, o rezultantă a unei evaluări individuale a unei asemenea situații. Această teorie face posibil studiul modului în care informația este tratată în cadrul procesului emoției. Cum ea a apărut chiar în momentul în care psihologia, în ansamblul ei, mergea într-o direcție ce privilegia abordarea cognitivă și studiul proceselor individuale și sociale din punctul de vedere al modalității de tratare a informației, teoria cognitiv-fiziologică a fost recunoscută drept răspunsul ideal la problema emoției. Totuși, experimentele pe care se baza, oricât de seducătoare ar fi

fost, prezentau puncte slabe care au fost ignorate cu bună știință vreme îndelungată. În 1979, mai multe încercări de refacere a acestor experiențe au eșuat, iar aceste eșecuri au marcat sfârșitul unei lungi hegemonii teoretice. Între timp s-a simțit nevoia de a avea o teorie cognitivă asupra emoției. Au apărut, în consecință, alte enunțuri teoretice care să îi ia locul.

## Noul val cognitiv: evaluare și emoție

În momentul în care abordarea cognitivă cunoștea primele sale succese sub influența ideilor lui Schachter, Magda Arnold (1960) a publicat o lucrare care va acorda, în sfârșit, abordării cognitive consacrarea definitivă. Analiza sa asupra emoției datorează mult revoluției care a marcat psihologia percepției în anii 1950, mai precis lucrărilor lui Donald Hebb (1949). Anterior acestui moment, se credea că stimulii proveniți din mediul exterior determinau apariția în cortexul cerebral a unei rețele de neuroni, inactivi în prealabil și pe care doar stimularea senzorială îi putea activa. Din acest moment, se va considera că există o activitate corticală propriu-zisă anterioară stimulării senzoriale. Această activitate rezultă din experiența anterioară și suscită fenomene de anxietate în raport cu stimulările aferente. Datorită acestui fapt, percepția este locul de întâlnire dintre o senzație și una dintre stările de expectativă ale subiectului și deci nu poate fi niciodată neutră. Orice percepție implică în mod necesar o anumită „coloratură" a relației pe care subiectul o are cu obiectul perceput, adică un proces de evaluare (în engleză, *appraisal*) sau de apreciere a stimulării.

Această coloratură nu are în mod necesar un caracter emoțional. Putem aprecia o grămadă de lucruri la un nivel nonemoțional. Putem aprecia, de exemplu, un obiect ca fiind mai mare sau mai mic decât un anume obiect întâlnit anterior. Putem face aprecieri de tip economic, comercial și așa mai departe. Totuși, în mod frecvent, evaluarea se dublează datorită unui puseu definit, *către* sau *la distanță de* obiect. Aici iau naștere emoțiile în concepția Magdei Arnold. Este vorba deci de o *tendință resimțită*, de o atracție sau de o respingere care se manifestă de o manieră nonrațională și nonvoluntară[3]. Ea se bazează pe expectativele determinate de experiența anterioară și rezultă din cadrul unui adevărat raționament senzorial. Procesul este similar cu cel care are loc la jucătorul de tenis, care își ajustează mișcarea corpului în funcție de traiectoria mingii. În acest mod evaluarea este imediat dublată de o atitudine emoțională, frică, furie, dezgust sau altele, care se instalează deci aproape la fel de rapid ca și percepția. Imediat ce se instalează, această stare declanșează impulsuri nervoase ale cortexului către centrii talamusului și hipotalamusului. Fiecărei experiențe subiective îi corespunde în fapt un circuit nervos specific și o structură specifică de răspunsuri emoționale în planul exprimării și în cel al schimbărilor fiziologice. Talamusul și hipotalamusul activează aceste două structuri de răspuns. Diferitele emoții constituie prin urmare diferite tipuri de relație subiect–obiect. Procesul nu se limitează la acest nivel elementar. El cunoaște un debușeu într-o a doua fază a emoției, care este o fază de evaluare secundară sau de „reapreciere". Aceasta rezultă ca

[3] În original B. Rimé utilizează *non raisonée* și *non volontaire. (N. t.)*

urmare a unei conștientizări a schimbărilor fiziologice și a înclinației către acțiune, care sunt evaluate ca dezirabile sau indezirabile. După caz, evaluarea secundară antrenează declanșarea acțiunii emoționale sau, dimpotrivă, inhibarea acesteia.

Numeroși autori au îmbrățișat analiza teoretică propusă de Magda Arnold. Unii dintre aceștia vor contribui în mod semnificativ la dezvoltările ulterioare ale teoriei evaluării (de exemplu Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Scherer, 1984). Ne vom opri asupra unora dintre aceștia în cadrul demersului ce urmează.

## Dezvoltări ale teoriei evaluării

Scherer (1984) a căutat să fie mult mai precis în privința procesului de evaluare. El consideră că individul urmărește în mod continuu obiectele și evenimentele din câmpul său perceptiv după o secvență care, chiar dacă extrem de rapidă, cuprinde întotdeauna cinci niveluri de evaluare a situației. Este vorba despre: 1/evaluarea *noutății* (în ce măsură există o schimbare a situației din mediul extern sau intern), 2/evaluarea *plăcerii intrinseci* (în ce măsură situația este în mod intrinsec agreabilă sau dezagreabilă?), 3/evaluarea *pertinenței* în raport cu obiectivele și nevoile (În ce măsură situația are în vedere obiectivele și nevoile subiectului? În ce măsură ea facilitează sau împiedică realizarea lor?), 4/evaluarea *capacității de a face față* (În ce măsură această situație poate fi controlată de subiect?) și 5/ *evaluarea compatibilității cu normele* (în ce măsură situația este compatibilă cu normele sociale și standardele personale?). În fiecare situa-

ție, această serie de evaluări se deschide spre o configurație particulară de rezultate. Această configurație este cea care hotărăște dacă un răspuns emoțional se va instala sau nu. Tot ea este cea care, în caz afirmativ, determină tipul emoției. Scherer (1993) a dezvoltat un sistem expert informatic care, plecând de la răspunsurile date de o persoană la întrebările inspirate de seria de evaluări, permite predicția cu o precizie semnificativă a emoției pe care acea persoană o resimte în acel moment.

Richard Lazarus (1991) a pus în mod special accentul pe faptul că diferitele evaluări la care individul recurge în cazul unei situații emoționale se combină pentru a constitui ansamblul pe care el îl numește „tema relațională centrală". Astfel, în cazul furiei, evenimentul este evaluat ca fiind pertinent pentru obiectivele mele, ca fiind discordant în raport cu aceste obiective și ca fiind rezultatul greșelii celuilalt; cele trei elemente se combină deci în cadrul temei relaționale a ofensei umilitoare. Subiectul procedează la o lectură conștientă a situației, care va domina cursul ulterior al evenimentelor. Fiecare tip de emoție are astfel tema sa relațională centrală care îi este caracteristică (vezi tabelul 1).

TABELUL 1. — *Temele relaționale centrale ale diferitelor emoții, potrivit opiniei lui Richard Lazarus*

| *Emoție* | *Temă relațională centrală* |
|---|---|
| Furie | Experiența unei ofense umilitoare |
| Anxietate | Confruntarea cu o amenințare nedefinită |

| | |
|---|---|
| Frică | Experiența unui pericol fizic imediat, concret și insurmontabil |
| Culpabilitate | Transgresarea unui imperativ moral |
| Tristețe | Experiența unei pierderi irevocabile |
| Bucurie | Înregistrarea unui progres în direcția realizării obiectivului |
| Dragoste | Experiența unei relații afective dorite și împărtășite |
| Compasiune | Resimțirea suferinței altuia, cu dorința de a acorda un ajutor |

Sursă: adaptat după Lazarus (1991).

Adoptând o concepție asemănătoare, Nico Frijda (1986) se diferențiază prin atenția pe care o acordă rolului central pe care *tendințele de acțiune* îl au în cadrul emoțiilor. Potrivit lui, emoțiile și tendințele de acțiune sunt unul și același lucru. Ele au apărut în cadrul filogenezei ca niște căi de rezolvare ale diferitelor probleme cu care oamenii se confruntă în mod regulat în diferitele medii în care trăiesc. După exemplul lui William James, Frijda consideră că emoțiile rezultă, cel puțin într-o anumită măsură, din conștientizarea tendințelor de acțiune, altfel spus din impulsul de a lovi, de a fugi, de a căuta, de a fi împreună. De altfel, potrivit acestui autor, fiecărui tip de emoție îi corespunde o tendință de acțiune caracteristică (vezi tabelul 2).

TABELUL 2. — *Principalele tendințe de acțiune, funcțiile lor și emoțiile care le corespund, potrivit lui Nico Frijda*

| *Tendință de acțiune* | *Funcție* | *Emoție* |
|---|---|---|
| Apropiere | Dispoziție spre consumare | Dorință |
| Evitare | Protecție | Frică |
| „A fi cu“ | Acces la consumare | Plăcere, încredere |
| Atenție | Orientare spre stimulări | Interes |
| Respingere | Protecție | Dezgust |
| Neatenție | Selecție | Indiferență |
| Atac–amenințare | Redobândirea controlului | Furie |
| Întrerupere | Reorientare | Șoc, surpriză |
| Dominație | Control generalizat | Aroganță |
| Supunere | Control secundar | Umilință, resemnare |

Sursă: adaptat după Frijda (1986).

## Alte analize cognitive asupra emoției

Teoriile cognitive asupra emoției au în comun punctul de vedere potrivit căruia individul este în mod continuu angajat în operații de comparație cognitivă. În cadrul acestor comparații el își confruntă percepția situației prezente cu un fel de viziune prospectivă, care pro-

vine din cunoașterea lumii, din credințele pe care le are, din normele sale, precum și din diferitele obiective temporare și permanente pe care le urmărește. Unele teorii asupra emoțiilor acordă o importanță specială discordanțelor ce apar în urma acestor operații de comparație cognitivă și văd în ele sursa activării emoționale. Astfel, autori precum Berlyne (1960) sau Mandler (1975) consideră că singurele variații de amplitudine ale discordanțelor perceptiv-cognitive pot antrena consecințe emoționale specifice. În fapt, atunci când apar discordanțe nesemnificative între situația prezentă și situația așteptată, acestea suscită în general stări emoționale pozitive, precum interes sau incitare; dimpotrivă, apariția unor discordanțe semnificative declanșează în general afecte negative.

Tocmai această problemă a urmăririi scopurilor și a atingerii relative a scopurilor urmărite a reținut atenția celor mai mulți autori. Unii dintre aceștia consideră că o parte importantă a emoțiilor intervine în momentul în care cursul comportamentului proiectat de individ este întrerupt (Mandler, 1975, 1984; Miller, Galanter și Pribram, 1960; Oatley și Johnson-Laird, 1987; Simon, 1967). Întreruperea poate corespunde unei facilitări neașteptate în atingerea scopului urmărit și, în acest caz, apare o emoție pozitivă — ușurare, bucurie, incitare. Dimpotrivă, dacă întreruperea întârzie sau împiedică atingerea acestui scop, procesul se soldează cu o emoție negativă — decepție, frustrare, furie. În această perspectivă, Simon (1967) a descris emoția drept semnal de alarmă. Ea provoacă o reevaluare a priorităților și îl duce pe individ în poziția de a-și reajusta obiectivele sau de a se reorienta către diferite alte obiective. Foarte apropiat de acest

punct de vedere, Oatley și Johnson-Laird (1987) au avansat ideea că emoția se produce cu precizie acolo unde evaluarea probabilității eșecului sau succesului unui plan se schimbă. Cum indivizii sunt mereu angajați în urmărirea simultană a unor obiective multiple, emoțiile ar îndeplini funcții speciale în coordonarea acestor planuri și mai ales în transferul de efort dinspre un plan către altul. De aici și formula autorilor potrivit căreia emoțiile intervin la *întretăierea* dintre planuri. Carver și Scheier (1990, 2001) au dezvoltat un model cibernetic în cadrul căruia sistemul afectiv are drept funcție permanentă detectarea și reglarea cadenței cu care organismul se apropie de atingerea scopurilor sale. Vom examina în detaliu acest tip de concepții în capitolul următor.

Există o gamă de manifestări emoționale pe care diferitele teorii cognitive abordate până în acest moment le pot cu greu explica. Ele au în vedere în mod special manifestările clinice. Într-adevăr, anumite emoții pot irupe în cursul existenței fără să aibă aparent o legătură coerentă cu raportul individ–mediu stabilit în momentul respectiv. Multe dintre manifestările de anxietate, de frică, de fobie se înscriu aici. Teoriile schematice (de exemplu Bower, 1980; Lang, 1979; Leventhal, 1984; Leventhal și Scherer, 1987) țin cont în mod semnificativ de astfel de manifestări, capabile să contribuie în egală măsură la explicarea manifestărilor emoționale a căror funcție de adaptare la situația prezentă este mult mai clar evidențiată. Aceste teorii pornesc de la ideea potrivit căreia în cadrul fiecărui episod emoțional diferitele componente ale episodului — circumstanțe, evenimente, locuri, actori, răspunsuri faciale, răspunsuri psihologice, comportamente, manifestări subiective etc. — sunt

reprezentate în ansamblu în memoria episodică. Ele constituie deci un sistem sau o schemă. Din acest motiv, dacă unul dintre elementele schemei reapare într-o situație ulterioară, întreaga schemă este reactivată. Manifestările emoționale ale primului episod pot fi astfel determinate să se manifeste din nou, chiar dacă ele nu mai au pertinență adaptativă în cadrul acestei noi situații, ceea ce poate fi descris drept *declanșare schematică* a emoției.

Procesul declanșării schematice a emoției este întărit și de faptul că repetiția de experiențe emoționale dotate cu caracteristici similare este o realitate. Activarea repetitivă a unei aceleiași scheme antrenează constituirea unei scheme generalizate sau a unei scheme prototip, ce reunește caracteristicile percepțiilor și răspunsurilor legate de aceste situații multiple. Existența acestor scheme prototipice constituie o cale rapidă și sigură de declanșare a emoției. Aceste scheme pot fi reamorsate pe căi dintre cele mai diverse: stimuli perceptivi diverși, imaginație mentală, simularea schimbărilor faciale sau posturale, activarea manifestărilor psihologice etc. Prin procesul schematic se explică mai bine faptul că indivizii tind frecvent să reproducă răspunsuri afective vechi în prezența persoanelor și a situațiilor ce par noi.

Examinarea rolului factorilor cognitivi în declanșarea emoțiilor arată în ce punct emoția se transformă și devine mai complexă în vecinătate cu potențialul cognitiv uman. Declanșatorii reflecși rudimentari din primii ani de viață sunt în mod progresiv prinși într-o rețea de operații perceptiv-cognitive complexe de monitorizare și de evaluare a realității. Pe de altă parte, schemele cognitive asociative formate în cadrul fiecă-

rei noi experiențe emoționale îmbogățesc în mod continuu procesul emoției. Există totuși un curent teoretic care acordă un loc mult mai important aspectelor cognitive din cadrul emoției. Această perspectivă este în mod particular cel mai bine reprezentată de către James Averill (1980, 1991), care a adoptat-o după ce a contribuit mult timp la efectuarea unor lucrări empirice clasice în domeniul emoțiilor. Punctul de vedere pe care îl apără se referă la aspectele provocării. Pe lângă aceasta, el ne provoacă să repunem în discuție aspectele evidente și să ne îndreptăm atenția asupra acelor aspecte ale emoției pe care în mod obișnuit le neglijăm. După el, așa cum copiii se joacă de-a părinții, de-a doctorii, de-a profesorii, ei se pot juca și de-a fi furioși, de-a le fi frică sau de-a fi îndrăgostiți. Aceste jocuri integrează observațiile lor asupra comportamentelor adulților, ceea ce învață din poveștile ascultate, precum și din temele cântecelor auzite. Toate acestea contribuie la învățarea *rolurilor emoționale.* Shakespeare spunea că lumea este o scenă. Pentru Averill, copii învață foarte repede să-și joace rolul. Când devin adulți, rolurile care sunt învățate în perioada copilăriei se derulează în mod automat, astfel încât ele par *naturale,* adică se confundă cu natura. Este deci vorba despre o abordare a emoției din perspectiva constructivismului social care consideră că emoțiile nu constituie deloc un dat biologic fundamental, ci, dimpotrivă, ele trimit la roluri sociale temporare. Persoana care se află într-o stare emoțională pune în scenă un ansamblu de reguli prescrise de viața socială. Există în cadrul fiecărei societăți norme sociale precise și așteptări sociale foarte specifice asupra

comportamentelor și emoțiilor pe care trebuie să le adopți într-o situație dată. Fiecare membru al societății a dobândit în mod necesar o cunoaștere aprofundată a acestor reguli. El le cunoaște la fel de bine precum regulile ce guvernează limba sa maternă. El le aplică ca și cum ar aplica regulile limbii, adică fără a fi conștient. Nu este vorba despre nici un exercițiu intelectual, despre nici o conștientizare a rolului social care este pe cale să-l joace. Astfel, el intră rând pe rând în rolul furiosului, al celui care se teme de ceva, al îndrăgostitului, al curajosului, al gelosului, al celui anxios sau plin de speranță.

## Neodarwinismul în studiul emoțiilor: abordarea biopsihologică

Cele scrise mai sus ar putea lăsa impresia că abordarea cognitivă asupra emoției este singura care există. Nimic mai fals. În psihologia emoțiilor există și un important curent biopsihologic. Acest curent se situează în mod clar în continuarea abordării lui Darwin. El coexistă în relativă armonie cu cele cognitiviste, în măsura în care produce răspunsuri la un grup de întrebări pe care abordarea cognitivă le ignoră. Există deci o relativă complementaritate între cele două perspective. Abordarea biopsihologică a luat naștere în mare parte din lucrările unui autor care a cercetat singur mai multe decenii înainte de a cunoaște un anumit ecou prin intermediul lucrării sale *Affect, imagery, consciousness*

(Tomkins, 1962, 1963), care a fost publicată în același timp cu primele abordări cognitive asupra emoției (Arnold, 1960; Schachter, 1964).

Punctul de plecare al lui Tomkins este în dezacord cu teoriile motivației care circulau în timpul studenției sale, în anii 1930. Teoria lui Hull, ca și cea a lui Freud, explica supraviețuirea organismului prin trebuințe precum foamea, setea, anoxia, sexualitatea. Tomkins nu se înscrie pe această linie pentru că el consideră că trebuințele nu au suficientă putere să motiveze organismul. Astfel, spune el, dacă luăm o persoană prin surprindere și dacă o împiedicăm să respire blocându-i nasul și gura, această persoană va manifesta atât panică, cât și dorința de a se elibera. Teoriile clasice asupra motivațiilor spun că anoxia — trebuință — este cea care provoacă panica, și o dată cu ea mișcările de apărare potențial salvatoare. Totuși, Tomkins greșește. Nu anoxia este cauza principală a panicii. Ea rezultă din bruscheța atacului. Ar fi suficient să abordăm lucrurile altfel și să îl privăm pe individ de oxigen încetul cu încetul și vom constata că anoxia apare în absența panicii. Primele zboruri la mare altitudine au pus în evidență acest fenomen. Dacă aviatorii neglijau să-și pună masca de oxigen, privarea lentă de oxigen la care se supuneau nu antrena panică, ci euforie, și astfel ar fi murit cu zâmbetul pe buze.

În centrul tezei lui Tomkins se află deci ideea că, pentru a supraviețui, organismul are nevoie de un sistem de amplificare a mesajelor care solicită o trecere la acțiune. Acest rol îl joacă emoțiile sau afectele. O putem deja constata la nivelul cel mai rudimentar în cadrul răspunsului de tresărire care se manifestă ca

reacție la un zgomot neașteptat: în mod analog, afectul activează, se menține, se amplifică și se întinde pe durata și impactul semnalului exterior. Din această perspectivă, afectele sunt deci niște puternice semnale adaptative, care iau forma răspunsurilor musculare, vasculare și glandulare. Aceste răspunsuri determină retroacțiuni senzoriale, care vor fi percepute la rândul lor ca fiind agreabile sau dezagreabile. Tomkins distinge astfel nouă programe de afecte diferite. Aceste programe sunt înnăscute. Ele își au sediul într-un centru subcortical. Când unul dintre aceste programe este activat, structura sa de răspuns invadează în mod instantaneu întreg organismul (vezi tabelul 3), dar locul lor privilegiat de manifestare este fața. De fapt, la nivelul feței se și produce diferențierea dintre afecte. Fiecare afect se caracterizează prin manifestări faciale tipice. Aceste manifestări diferențiate se află în egală măsură la originea experienței emoționale subiective. Ca și Darwin, Tomkins consideră că experiența subiectivă rezultă în mod esențial din retroacțiunea mușchilor faciali către cortexul cerebral. Experiența subiectivă a emoțiilor este deci conștientizarea modificărilor faciale.

TABELUL 3. — *Cele nouă programe de afecte, după Tomkins*

| *Programe de afecte* | *Principalele manifestări* |
|---|---|
| *Afecte pozitive* | |
| 1/Interes sau excitație | Sprâncene coborâte, privire fixă sau lipită de obiect |
| 2/Bucurie sau plăcere | Surâs |

| | |
|---|---|
| 3/Surpriză sau tresărire | Sprâncene ridicate, clipit de pleoape |
| *Afecte negative* | |
| 4/Deznădejde sau anxietate | Plâns |
| 5/Frică sau teamă | Ochi larg deschiși și privire fixă; sau privire întoarsă spre altceva; paloare, transpirație, tremur, erecție a pilozității |
| 6/Rușine sau umilință | Capul și ochii lăsați în jos |
| 7/Dispreț | Buza superioară ridicată |
| 8/Dezgust | Greață |
| 9/Furie sau mânie | Încreținea frunții, contracția maxilarelor, înroșirea feței |

Ce anume declanșează diferitele programe de afecte? Potrivit lui Tomkins, declanșatorul trebuie să fie nonspecific, căci, pentru a fi util, programul trebuie să fie capabil să răspundă unei largi varietăți de evenimente exterioare. Astfel, un nou-născut nu trebuie să manifeste panică doar ca răspuns la lipsa de oxigen; el trebuie să o poată manifesta în cazul tuturor schimbărilor din mediu. În general, este necesar ca organismul său să fie în mod special înzestrat cu o sensibilitate înnăscută față de tot ce este nou, față de tot ce nu este optimal și se prelungește un timp și față de tot ce are un sfârșit. Tomkins postulează astfel că declanșatorul

afectului se constituie pe panta stimulării aferente; el distinge trei clase de declanșatori pe această bază: *stimularea în creștere*, care, potrivit pantei sale proprii, poate activa interesul, surpriza sau frica; *stimularea constantă*, care, potrivit intensității sale, activează tristețea sau mânia; și *stimularea în descreștere*, care activează bucuria sau plăcerea. Astfel, programele de afecte pot răspunde tuturor condițiilor.

Din perspectiva adoptată de Tomkins, emoțiile sunt concepute ca sisteme automate de asistență a supraviețuirii care fac parte din bagajul genetic al speciei. Este vorba deci despre un punct de vedere strict biologic asupra emoțiilor. Totuși, pentru psihologie acest punct de vedere dă naștere unor dezvoltări considerabile, în special datorită locului central pe care îl acordă expresiei faciale. În acest fel, Tomkins aduce la zi ceea ce am numit cele șapte teze ale lui Darwin asupra exprimării și emoțiilor. Aceste teze au fost puse în umbră de pozițiile antiinstinctiviste ale lui Watson (1919). Prin urmare, de-a lungul a aproape cincizeci de ani, studiul expresiei faciale asupra emoției a fost neglijat. O dată cu ideile adoptate de Silvan Tomkins, cele șapte teze ale lui Darwin pot reveni în centrul atenției cercetătorilor. Ceea ce s-a întâmplat sub coordonarea lui Paul Ekman (Ekman, 1973; Ekman, Friesen și Ellsworth, 1972) și Carol Izard (1977), doi cercetători care se situează rapid în continuarea ideilor lui Tomkins. Lor le datorăm o mare parte a numeroaselor dezvoltări științifice ce rezultă din studiul exprimării în ultimele decenii.

## Concluzii

În cadrul acestui „tur de orizont" istoric ne-am limitat să menționăm doar ideile teoretice care au avut un impact pozitiv sau negativ asupra activității de cercetare. Astfel, de exemplu, nu am menționat perspectiva fenomenologică a lui Jean-Paul Sartre (1939) în fascinanta sa *Esquisse d´une théorie des emotions.* Tabelul 4 oferă o idee asupra evoluției studiului științific psihologic al emoțiilor de-a lungul secolului al XX-lea. Coloana din dreapta indică numărul total de publicații din domeniul psihologiei pentru fiecare deceniu. Prin examinarea acestui tabel se poate constata că, exceptând perioada 1940-1949, care a fost perioada celui de al Doilea Război Mondial, numărul total de publicații din domeniul psihologic evoluează aproape în progresie geometrică de la un deceniu la altul. Comparând, putem observa că după începuturile care sunt similare cu cele ale celorlalte științe, numărul publicațiilor consacrate în mod special emoțiilor a cunoscut o evidentă și spectaculoasă stagnare între 1930 și 1969. Doar începând cu perioada 1970–1979 are loc o evoluție în progresie geometrică. Aceste cifre reflectă cu acuratețe ceea ce am evidențiat cu ocazia „turului de orizont" istoric pe care l-am făcut. Concepțiile behavioriste radicale ale lui Watson, care au fost larg răspândite în anii 1920, au stânjenit dezvoltarea abordării psihologice a emoțiilor. Emergența curentului psihologiei cognitive, pe care o putem plasa în jurul anului 1960, a antrenat relansarea discursului teoretic asupra studiului psihologic al emoției. Această evoluție paradigmatică explică apariția și impactul unor autori precum Schachter (1964) și Arnold

(1960), cărora le datorăm în mare parte noul impuls dat cercetării psihologice asupra emoției. Și probabil acest interes suscitat de abordarea psihobiologică al lui Tomkins (1962, 1963) și al continuatorilor săi a generat un contracurent. Efectul acestei evoluții reiese din numărul publicațiilor apărute în anii 1970. Într-un asemenea context, cercetătorii implicați în acest câmp științific vor deveni din ce în ce mai numeroși. Ei vor conștientiza nevoia de a se alătura sociologilor, psihologilor, filosofilor, neurologilor, antropologilor, istoricilor și altor specialiști care contribuie la studiul emoției. Este ceea ce s-a întâmplat în 1984 prin înființarea *Internatio-*

TABELUL 4. — *Evoluția în timp, în cursul secolului XX, a numărului de publicații științifice având ca obiect emoțiile**

| | *Număr de publicații* | |
|---|---|---|
| *Perioada* | *Referitoare la emoții* | *Orice subiect din psihologie* |
| 1900–1909 | 25 | 1 976 |
| 1910–1919 | 52 | 4 206 |
| 1920–1929 | 256 | 16 666 |
| 1930–1939 | 330 | 43 979 |
| 1940–1949 | 250 | 39 745 |
| 1950–1959 | 283 | 64 005 |
| 1960–1969 | 285 | 105 026 |
| 1970–1979 | 640 | 222 963 |
| 1980–1989 | 2 030 | 356 731 |
| 1990–1999 | 5 554 | 520 366 |

* Stabilit pe baza datelor PsycInfo pornind de la un releveu al tuturor publicațiilor în care există cuvântul emoție fie în titlul lor, fie în rezumat.

*nal Society of Research on Emotion (ISRE)*, la inițiativa lui Paul Ekman și a lui Klaus Scherer.

Turul de orizont pe care îl vom efectua oferă o imagine a liniilor de gândire care au apărut treptat în cadrul studiului emoțiilor. Pe aceste coordonate se concentrează dezbaterile, controversele, lucrările empirice care animă cercetarea. Totuși, lectura acestor pagini îi va lăsa fără îndoială cititorului mai degrabă impresia unui caleidoscop decât pe cea a unui răspuns coerent la întrebarea „Ce este o emoție?" El va înțelege că emoția este un fenomen complex cu multiple fațete. Emoția își are originea într-un trecut filogenetic îndepărtat, dar și în primele manifestări culturale ale omenirii. De altfel, evident, nu există doar un singur răspuns la problema emoției, pe care o putem aborda din perspective extrem de variate. Ceea ce nu înseamnă că trebuie, din acest motiv, să eludăm problema. În capitolul care urmează vom examina elementele necesare schițării unei viziuni coerente asupra emoției.

**Capitolul 2**

# Ce este o emoție?

## Curiozitățile etimologice

Azi termenul *emoție* se află pe buzele tuturor și cunoaște un succes considerabil, mai ales în mass-media și în publicitate. Apare astfel ca o valoare sigură a limbii și pare că a existat din toate timpurile. Și totuși, dacă am consulta un dicționar al limbii franceze din secolul al XVI-lea (Huguet, 1946), am vedea că în epoca respectivă termenul nici măcar nu exista. La acea vreme vom găsi doar noțiuni asociate, precum *esmouvoir,* care înseamnă „a pune în mișcare" și din care a derivat emoția, la fel ca și *esmeute*, pentru „răscolire", la fel ca și *esmoy* sau *esmay*, care însemnau „amărăciune, necaz, tulburare", pe când verbul *esmayer* însemna „a tulbura, a înfricoșa sau a se mira". Abia în secolul al XVII-lea (Cayrou, 1924), în lexicul limbii franceze cuvântul *emoție* este menționat pentru prima dată. Descoperim cu surprindere că semnificația pe care o acordăm azi termenului nu apărea în acea epocă. *Emoția* desemna în principal, în marele secol, manifestări colective, „mișcare, agitație

populară, tulburări, insurecție", cu un sens apropiat celui pe care îl acordăm încă și azi termenului *émeute*, a cărui etimologie este asemănătoare. Mai aproape de zilele noastre, în secolul al XIX-lea, dicționarul *Littré* (1883) oferă încă *emoției* această primă semnificație de „mișcare ce are loc în rândurile populației", în timp ce noțiunea de „mișcare morală care tulbură și agită" nu apare decât ca sens derivat. Totuși, în aceeași perioadă, în definiția termenului *emoție* din *Larousse* (1870) noțiunea de „excitare, perturbare a economiei animale" trece înaintea celei de „agitație care pune în mișcare masele populare", care devine secundară.

Termenul *emoție* este deci de origine recentă, iar semnificația sa primitivă se referea în esență la comportamentul colectiv, ca în: „o anumită emoție a cuprins mulțimea, armata". În spatele acestei semnificații putem decela noțiunea unei mișcări de tip *moral* — neliniște, nemulțumire — al cărei opus este mișcarea de tip *fizic* — agitație populară. Fără îndoială, aici este perceptibilă cu claritate esența a ceea ce am dorit să surprindem în trecerea de la caracterul colectiv la cel individual al termenului. Potrivit dicționarelor istorice ale limbii, la primele sale apariții de la 1512 sau 1538 (respectiv Ray, 1992, și Bloch și Von Wartburg, 1986), cuvântul are sensul de „mișcare" sau de „tulburare morală". Potrivit lui Ray (1992), în epoca clasică cuvântul este utilizat pentru a desemna o stare de indispoziție psihologică (1580) și mai târziu pentru a desemna tulburarea pe care dragostea o provoca celui îndrăgostit (1645). Sensul afectiv și individual pe care îl acordăm în zilele noastre *emoției* nu apare decât în jur de 1640 (Ray, 1992). Dacă totuși luăm spre consultare *Pasiunile sufletului*, vedem că Descartes (1649–1653) îl utilizează în acest sens, fiind unul dintre primii care procedează așa:

„După ce am văzut prin ce se deosebesc pasiunile sufletului de toate celelalte gânduri ale lui, mi se pare că le putem defini; pasiunile sunt percepții sau sentimente sau emoții ale sufletului, resimțite cu precădere la acest nivel și care sunt cauzate, întreținute și întărite printr-o anumită mișcare a spiritelor“* (pag. 709).

Prin *emotion* limba engleză utilizează echivalentul exact al termenului francez. Potrivit dicționarului *Webster* (1977), termenul este preluat direct din limba franceză. Dicționarul *Oxford* (1933) plasează apariția sa în engleză, în 1579, cu sensul de „agitație politică și socială“, în 1603 cu cel de „migrație, transfer dintr-un loc în altul“, în 1600 cu cel figurat de „agitație sau tulburare a spiritului“, pentru ca, în cele din urmă, în 1690, la John Lock, cu sensul de „mișcare, agitație sau tulburare fizică“. Termenul pătrunde deci mai târziu în engleză decât în franceză, dar regăsim și în acest caz o evoluție analoagă și conotația dublă referitoare la mișcarea de natură morală și mișcarea de natură fizică.

Această abordare etimologică scoate deci în evidență aspecte neașteptate în legătură cu originea cuvântului *emoție*: absența din limbă a acestui termen până în epoca clasică, un sens originar colectiv, pierdut astăzi, evoluția progresivă către un sens afectiv individual, un răstimp îndelungat până când acesta se va impune ca sens primar și, în fine, pierderea definitivă a sensului colectiv originar. Prin această evoluție, cuvântul *emoție* a preluat într-o oarecare măsură sensul termenului *pasiune*, așa cum acesta s-a format în epoca clasică a Greciei

* Pentru această traducere, René Descartes, *Pasiunile sufletului*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1984. (*N. t.*)

antice. În greacă, παθος a derivat din verbul πασχω, „a suferi", având aceeași rădăcină cu παθημα, care înseamnă „boală, dispoziție fizică sau morală, pasiune, eveniment, accident", în timp ce termenul παθος include și el sensul de pasivitate sau de suferință și comportă numeroase înțelesuri asociate, precum „afecțiune, schimbare oarecare, ceva ce resimțim, ceea ce suferim, accident, dezastru, nefericire, boală, suferință sufletească, tulburare, trăire vie" (Alexandre, 1886). Dicționarul lui Alexandre precizează, totodată, foarte util, că în vocabularul retoricii παθος preia înțelesul specific de „mișcare patetică incitată în rândurile mulțimii de vehemența unui discurs". Este remarcabil astfel că regăsim în înțelesul termenului παθος echivalentul semnificației originare colective a cuvântului *emoție.*

Utilizarea pe care o dăm astăzi cuvântului *emoție* poartă amprenta acestei istorii etimologice. Din franceză, el preia înțelesul de „tulburare" sau „perturbare" caracterizată de o dublă mișcare, de natură fizică și de natură morală. Din greacă, conceptul-părinte *pasiune* îi adaugă înțelesul de pasivitate cu tulburările fizice și morale provocate de tot ceea ce am suportat, de ceea ce se întâmplă, de ceea ce am suferit.

## Ce înțelegea Aristotel prin pasiune și ce înțelegem noi prin emoții

Aristotel este primul autor din cultura occidentală care examinează sistematic problema emoțiilor. El considera că astfel oratorul putea dobândi cunoștințe indispensabile. Dacă acesta ar ști cum să-și emoționeze

auditoriul, considera Aristotel, el ar fi în posesia unuia dintre cele mai puternice instrumente oratorice. Din acest motiv, în *Retorica,* filosoful grec a consacrat o carte întreagă examinării detaliate a motivelor care îi fac pe oameni să intre în acele „stări de spirit" particulare, pe care grecii le numeau *pasiuni*: furie, teamă, rușine etc. Recitind azi observațiile sale, le găsim de o actualitate surprinzătoare. Deși ne despart de ele aproape 2 300 de ani, nu observăm nici cel mai neînsemnat anacronism în circumstanțele pe care Aristotel le prezintă a fi propice nașterii diferitelor pasiuni. În ciuda uriașei evoluții a moravurilor și a modurilor de viață, aceleași lucruri determină pasiuni în orașele din Atena în epoca clasică și în toate orașele și satele de astăzi. Pentru a ne convinge, este suficient să urmărim enumerarea făcută de Aristotel cu referire la condițiile care declanșează furia:

> „…iar ei se mânie mereu pe cei care îi iau în râs, care își bat joc de ei, care îi ironizează; (…) pe cei ce vorbesc de rău și desconsideră lucrurile de care ei, prejudiciații, se preocupă în mod deosebit; (…) pe cei care nu le întorc binefacerea, și nici nu îi răsplătesc cu aceeași monedă; (…) pe cei care nu se bucură de nici o considerație; (…) sau pe prietenii lor, dacă aceștia nu îi vorbesc de bine, ori nu le fac binele și, mai mult încă, dacă le cauzează contrariile, de asemenea, dacă nu își dau seama de nevoile lor; (…) pe cei care se bucură de nesansele lor, ale injuriaților, și care, în general, își păstrează seninătatea în mijlocul nenorocirii lor; (…) pe cei cărora nu le pasă dacă provoacă suferință, de aceea sunt mâniați oamenii pe cei care le comunică vești rele; (…) și pe cei care ori ascultă vorbindu-se despre ei, ori le contemplă cusururile; (…) pe

cei care disprețuiesc astfel de oameni, cărora ar fi rușinos ca ei să nu le vină în ajutor, ca de pildă părinți, copii, femei, subordonați; (…) pe cei care nu își arată recunoștința; (…) pe cei care folosesc ironia față de ei, injuriații, care sunt serioși; (…) pe cei care se arată politicoși și fac bine celorlalți și nu lor înșiși."

(*Retorica*, traducerea lui Cassandre, ediția a doua din 1733, apărută la Covens et Mortier, Amsterdam)*

Ce înțeles are azi termenul *emoție*? Pentru a răspunde acestei întrebări, Frijda, Markam, Sato și Wiers (1995) au găsit soluția de a le solicita subiecților, în intervalul a cinci minute, cât mai multe nume de emoții. Ei au pus apoi cap la cap informațiile astfel colectate de la respondenții din unsprezece naționalități, incluzând nu doar Europa de Vest, ci și Canada, Indonezia, Japonia, Surinam și Turcia. Aceste date arată, dacă luăm în considerare cele 12 cuvinte cel mai des menționate de către respondenții fiecărui grup, că avem de-a face cu un consens remarcabil privind înțelesurile termenului. Cel mai des în listele primite figurau, în special, echivalentele lingvistice ale termenilor *bucurie, tristețe, furie* și *dragoste*. Ele se află printre primele aproape în toate cazurile.

Pentru a da concretețe acestor cuvinte care reprezintă ceea ce astăzi desemnăm în modul cel mai tipic prin emoție, ar trebui să le punem în legătură, așa cum făcea Aristotel, cu anumite situații la care fiecare dintre ele să se refere. Mijloacele epocii noastre ne permit să facem acest lucru într-un mod științific. În colaborare cu colegi din unsprezece țări europene, Klaus Scherer a dus la bun

* Pentru această traducere am folosit Aristotel, *Retorica*, Editura IRI, București, 2004. (*N. t.*)

sfârșit un studiu ce a reunit 779 de respondenți, toți studenți. Fiecare dintre aceștia a fost invitat să regăsească printre amintirile sale recente patru experiențe care au implicat bucurie, furie, teamă și, respectiv, tristețe. Fiecare dintre ei a trebuit mai întâi să descrie pe scurt aceste experiențe și apoi să răspundă unui mic chestionar. A fost astfel posibil să se adune date referitoare la mai mult de 2 300 de experiențe emoționale (Scherer, Wallbott și Summerfield, 1986). Analiza efectuată după o grilă construită în cadrul demersurilor preliminare a furnizat un tablou al situațiilor în care apar toate aceste emoții diferite. Ca și la Aristotel, asemenea situații par aproape universale. Comparând cazurile strânse din țări diferite, nu au fost puse în evidență mari diferențe așa cum a confirmat și un studiu analog condus la scară globală (Scherer și Wallbott, 1994).

Aceste situații în care apar cele patru emoții studiate de Scherer împreună cu colegii săi (1986) (vezi tabelul 5) oferă în mod efectiv o idee foarte concretă asupra a ceea ce acoperă cei patru termeni ai *emoției* abordați în cadrul studiului.

Astfel, în ceea ce privește bucuria, intervin în principal două tipuri de situații. În 35% dintre experiențe s-au întâlnit trebuințele sau așteptările persoanei, fie în plan corporal, prin plăcerile naturale, fie în plan psihologic, prin experiențele de succes, fie în plan material, prin dobândirea de bunuri, fie social, prin primirea de vești bune. În 50% dintre experiențele de bucurie este vorba despre relații sociale și despre experiențe sociale în care se reflectă integrarea socială pe moment a subiectului, sub forma reuniunilor cu prietenii, a întâlnirii cuiva, a lărgirii cercului social, a momentelor de sărbătoare, de

TABELUL 5. — *Situații emoționale: date adunate de Scherer și colegii săi (1986)*

| *Situații* | % |
|---|---|
| *Bucurie* | |
| Relații cu prietenii | 22 |
| Întâlniri cu prietenii | 15 |
| Experiențe de succes | 15 |
| Plăceri naturale | 10 |
| Vești bune (context social) | 8 |
| Dobândire de bunuri (obiecte) | 5 |
| Noi prietenii | 4 |
| Experiențe noi | 3 |
| Relații cu cineva cunoscut | 3 |
| Primire de noi membri în familie | 3 |
| *Tristețe* | |
| Dificultăți cu prietenii | 19 |
| Moartea prietenilor | 13 |
| Boala (proprie sau a altuia) | 9 |
| Moartea unor cunoștințe | 8 |
| Despărțire definitivă (de prieteni) | 8 |
| Dificultăți cu cineva cunoscut | 7 |
| Eșec în situații de performanță | 7 |
| Vești proaste (context social) | 5 |
| Vești proaste (mass-media) | 4 |
| Despărțire temporară (prieteni) | 4 |
| Singurătate | 3 |
| Sfârșitul unei experiențe plăcute | 3 |
| Depresie generală | 3 |
| *Frică* | |
| Circulație, transport | 20 |
| Agresiune fizică | 14 |
| Necunoscutul | 13 |
| Eșec în situații de performanță | 12 |
| Boală | 5 |
| Asumarea unui risc | 5 |
| Moartea unor cunoștințe | 4 |
| Acțiunea unor forțe exterioare | 4 |
| Supranaturalul | 4 |
| Dificultăți cu prietenii | 3 |
| *Furie* | |
| Privare provocată de un prieten | 24 |
| Privare provocată de un străin | 18 |
| Recompense neadecvate | 18 |
| Privare provocată de cunoștințe | 13 |
| Neplăceri | 6 |
| Eșec în atingerea unui obiectiv | 6 |

*Notă*: — Valorile sunt acordate în procentaj în raport cu categoria emoțională. Totalurile în cadrul unei categorii nu ating valoarea de 100%, întrucât categoriile cu pondere scăzută (< 2,5%) nu au fost menționate în tabel.

regăsire etc. Dacă bucuria apare astfel ca efect al situațiilor în care ne întâlnim cu starea pe care o căutăm, tristețea se manifestă în situațiile contrare. În 62% dintre cazuri este vorba despre ruperea unei legături, sub forma dificultăților relaționale diverse, a despărțirii, morții, singurătății. Pe de altă parte, în 28% dintre cazuri apare ceva nedorit, precum vești proaste, eșec, boală, sfârșitul unei experiențe plăcute. Dintre diferitele emoții studiate, frica pare cel mai puțin legată de experiențele sociale. În 60% dintre cazuri este vorba despre un pericol care planează supra integrității fizice și psihologice a persoanei, în situațiile care privesc traficul și transportul, în care este vorba despre o agresiune, despre un posibil eșec, despre o boală, despre riscuri în general și despre acțiunea unor forțe exterioare. Pe de altă parte, în 21% dintre cazuri această emoție este determinată de pericole indirecte, precum întâlnirea cu moartea, cu supranaturalul sau necunoscutul. În fine, în ceea ce privește furia, în 55% dintre cazuri este vorba despre situații de „privare" în cadrul cărora fie s-a primit un tratament care nu răspundea așteptării sau meritului estimat, prin violarea de către celălalt a unei norme explicite sau implicite. Analogia cu enumerările pe care Aristotel le făcea în *Retorica* este spectaculoasă. Pe de altă parte, în 30% dintre cazuri, individul a fost confruntat în egală măsură cu un rezultat care nu corespundea așteptărilor sale, dar într-un cadru cu un caracter mai puțin social.

Acest tur de orizont care ne-a fost facilitat de informațiile adunate de către Scherer și colegii săi (1986) are la bază un corpus extrem de important grație numărului și diversității culturale a respondenților. El ne permite, de exemplu, să răspundem la întrebarea: „Ce este o

emoție?“ Ne rămâne acum să ne referim la răspunsurile de tip conceptual.

## Pentru a defini emoția

Emoția apare în cadrul unui ansamblu de manifestări, identificate în general drept „stări afective“. Acestea au două caracteristici principale. Pe de o parte, instalarea lor este automată, ceea ce înseamnă că ele se impun subiectului și că odată instalate, nu pot fi ușor modificate. Pe de altă parte, ele comportă în mod intrinsec fie plăcere, fie durere. În gama stărilor afective, emoțiile constituie manifestările cele mai proeminente și spectaculoase. Prin comparație, celelalte stări afective sunt mult mai puțin intense, mai puțin diferențiate și mai difuze. În plus, ele se instalează în general într-un timp mai îndelungat, în timp ce emoțiile au, dimpotrivă, o mișcare paroxistică. Ele constituie un fel de fundal pe care stările emoționale apar în mod ocazional. Printre aceste stări afective de fundal putem să reținem dispozițiile, temperamentul, tulburările emoționale, precum și preferințele. Vom adăuga și afectele, pe care le vom defini drept forme incipiente ale emoțiilor.

Prin *dispoziție* se desemnează stările afective care se pot întinde pe perioade de la câteva minute la câteva săptămâni. Dacă experiența dispoziției este cel mai adesea resimțită în mod clar, momentele sale de inițiere și de extincție nu au mereu un caracter distinct și nu au în mod necesar cauze definite. Doi factori explică ceea ce este esențial în variațiile dispoziționale: „afectul pozitiv“ și „afectul negativ“ (Watson și Tellegen, 1985). *Temperamen-*

*tul* ne trimite la trăsături afective foarte stabile, care îl însoțesc în general pe individ pe parcursul întregii sale existențe. Două dintre dimensiunile cele mai importante pe care le pune în evidență studiul diferențelor individuale, starea de nevroză și extraversiunea, explică diferențele stabile în cadrul afectelor. În ultimele decenii s-a aratat că starea de nevroză corespunde dispoziției de manifestare a afectelor negative (anxietate, tristețe, nemulțumire, resentiment, pesimism…), în vreme ce extraversiunea răspunde dispoziției manifestate în direcția contrară (entuziasm, bucurie, optimism…) (Tellegen, 1985; Watson și Clark, 1992). *Tulburările emoționale* se referă la sindroame care pot dura de la câteva săptămâni la mai mulți ani. Se disting tulburările de dispoziție precum depresia, marcată de dominanța afectelor negative, sau mania, în cadrul căreia afectele pozitive sunt exacerbate. Trebuie să adăugăm aici tulburările anxioase, care pot lua forme diverse, printre care fobiile, tulburările obsesiv-comportamentale sau atacurile de panică.

Se poate deja constata la diferitele niveluri ale acestui univers de manifestări afective omniprezența axului pozitiv și a celui negativ. Aceste două axe sunt implicate de-a lungul întregii vieți cotidiene în schimburile ce privesc obiecte, situații și persoane. Unele dintre acestea ne atrag, în timp ce pe altele le respingem. Acesta este fenomenul numit *preferință*. Așa cum vom vedea în Capitolul 3, în cursul acțiunilor noastre și al interacțiunilor cu mediul experimentăm bufeuri afective pe care nu le putem califica drept emoții. Suntem plini de speranță, de voioșie, de exaltare sau, dimpotrivă, ne descurajăm, suntem cuprinși de angoasă, de tristețe sau de ciudă. Este vorba despre manifestări emoționale incipiente pe

care le numim *afecte* (Frijda, Van Goozen, Mesquita și Sonnemans, 1991). Acestea nu au caracterul de discontinuitate pe care îl considerăm a fi marca distinctivă a emoțiilor. Ele se manifestă sub forma unor bufeuri pozitive și negative. Întrucât iau doar două forme, afectele sunt mai puțin diferențiate decât emoțiile. Ele sunt, de asemenea, mai difuze, pentru că nu comportă diferiții marcatori psihologici, expresivi și motorii ce caracterizează emoțiile propriu-zise. Cu afectele încheiem turul de orizont al manifestărilor afective nonemoționale.

Așa cum am arătat, marca distinctivă a emoțiilor în universul manifestărilor afective este ruptura de continuitate care apare, în interacțiunea individ–mediu. De îndată ce apare această ruptură este evidentă atât pentru observator, cât și pentru individul care o experimentează. Cel mai des ea este percepută aproape simultan de cei doi. La exterior, emoția este semnalată de modificările bruște ale ritmului și de ritmul manifestărilor faciale, vocale, posturale și comportamentale ale persoanei afectate. În interior, ea se manifestă sub dubla formă a unei experiențe subiective puternice și a unor impulsuri motivaționale specifice. Despre ce este vorba de fapt? Astăzi, majoritatea specialiștilor sunt de acord că emoția poate fi definită prin următorii termeni: O emoție este o *structură pregătită de răspunsuri*[*] care intervin în mod automat în cursul procesului de adaptare. Ea se manifestă deopotrivă atât prin schimbările expresiei (faciale, vocale, de postură…), printr-un impuls menit să determine o acțiune specifică (a sări, a lovi, a respinge, a fugi, a se prăbuși, a paraliza…), cât și printr-o coloratură marcată de

---

[*] În franceză *structure preparée de reponses.* (*N. t.*)

experiența subiectivă („trăirea" emoțională). Pe de altă parte, emoția se caracterizează prin modificări majore în plan cognitiv. Într-adevăr, activitățile automate aflate în curs sunt întrerupte, contextul în cadrul căruia emoția a apărut devine centrul atenției, fiind prioritar în cadrul procesului de prelucrare a informației, care tinde spre evaluarea sa completă. Aceste manifestări sunt însoțite de importante modificări psihologice, care afectează în mod special diferitele organe controlate de sistemul neurovegetativ.

Putem de fapt identifica o paletă de structuri emoționale de răspuns. În cercetare ele sunt încă definite prin termenii limbajului comun: frică, furie, tristețe, bucurie etc. Studiul reprezentărilor universului emoțional la indivizii obișnuiți relevă existența subiacentă a două dimensiuni stabile aflate în spatele acestei palete (Russell, 1980, 1989). Regăsim aceste dimensiuni când examinăm covariațiile existente la nivelul răspunsurilor oferite de persoanele invitate să-și descrie stările afective cu ajutorul unor scale de evaluare. Le regăsim, de asemenea, puse în evidență și în analiza materialului obținut de la persoanele cărora li s-a cerut să-și claseze stările emoționale pe categorii. Una dintre aceste dimensiuni este valența și ea este reprezentată pe o axă bipolară definită la un capăt de „agreabil" și la celălalt de „dezagreabil". Cealaltă dimensiune este activarea sau implicarea emoțională: „puternică" sau „slabă". Diferiții termeni referitori la *emoție* se așază cu ușurință în acest spațiu bidimensional. Problema varietății stărilor emoționale mai este privită și din perspectiva abordării categoriale. Aceasta își are originile la Darwin (1872) și a fost adoptată de autorii care, la fel ca acesta, au pus accentul pe fundamentele biologice ale emoțiilor, studiind în

special manifestările faciale expresive (de exemplu Ekman, 1992; Izard, 1994; Tomkins, 1970). După cum am văzut în Capitolul 1, această perspectivă consideră că specia umană este dotată cu un repertoriu de răspunsuri emoționale de bază. Acest repertoriu ar fi limitat, dar combinațiile ar fi totuși posibile. El ar cuprinde un număr de emoții care, în funcție de autor, variază între 6 și 10. Astfel, potrivit lui Ekman (1992), emoțiile de bază ar fi bucuria, surpriza, furia, frica, tristețea, dezgustul/disprețul. Izard (1977) adaugă la aceastea interesul, rușinea și culpabilitatea.

Este evident că structurile emoționale de răspuns își găsesc rădăcini în patrimoniul genetic al speciei. Le regăsim la nou-născut sub forma manifestărilor elementare, precum tresărirea, suferința, surâsul. Aceste structuri elementare se vor modifica și se vor extinde atât din punctul de vedere al situațiilor care le declanșează, cât și din cel al formelor în care ele se manifestă. Această evoluție rezultă din conjugarea diferitelor procese. Astfel, prin simpla condiționare clasică, structurile emoționale de răspuns se extind la semnalele care sunt în mod obișnuit asociate declanșării lor. Prin observație și imitație, individul include în repertoriul său particularitățile expresive proprii mediului său social specific. Prin conexiunile mnezice, structurile emoționale ale individului se îmbogățesc cu elemente tipice experiențelor sale proprii. Prin educație, individul asimilează regulile sociale ale exprimării și ale controlului și învață când și sub ce formă ar fi bine să-și manifeste emoțiile.

Putem deci concluziona, rezumând elementele care intră în definiția emoțiilor:

– ele sunt o parte a manifestărilor afective, care se impun în mod automat în cursul adaptării și care generează experiența subiectivă a plăcerii și a suferinței;

– marca lor cea mai distinctivă este ruptura de continuitate în raportul individ–mediu, care poate fi percepută atât în exteriorul, cât și în interiorul individului;
– ele se prezintă sub forma unor constelații de răspunsuri, care implică concomitent nivelurile motivațional-comportamentale, facial-expresive, subiectiv-fenomenale, atențional-cognitive și fiziologic-vegetative ale funcționării individului;
– mai diferențiate decât alte manifestări afective, ele variază, pe de o parte în ceea ce privește dimensiunile de intensitate și de valență, iar pe de altă parte, după tipul de constelație folosit;
– pe lângă aceste elemente, trebuie să adăugăm rapiditatea instalării și durata scurtă, care disting emoția de alte manifestări afective. Această mențiune ne obligă să nu trecem cu vederea noțiunea de episod emoțional.

## Durata emoției și noțiunea de episod emoțional

O caracteristică importantă a emoției este viteza cu care ea se instalează. Manifestările cele mai rapide sunt cele de tresărire. Landis și Hunt (1939) au măsurat cu precizie latența, înregistrând cu mare rapiditate reacțiile la detunătura neașteptată a unui pistol: clipitul pleoapelor intervine 40 de milisecunde mai târziu, urmat de deschiderea gurii (69 ms), de înclinarea capului spre înainte (83 ms) și contracția mușchilor cefei (88 ms). Unda parcurge apoi umerii, abdomenul și ajunge la genunchi în 200 de milisecunde. Musculatura grea revine la pozi-

ția de plecare cu o întârziere de 3 secunde. Fenomenul este deci nu doar rapid, ci și foarte scurt.

În concepția sa homeostatică asupra emoției, Walter Cannon (1915, 1927) concepea procesul emoțional drept o deviație a organismului în raport cu starea optimă, impusă de circumstanțele exterioare. El vedea emoția ca pe un mecanism a cărui finalitate este să readucă organismul la starea sa optimă. Din punctul său de vedere, atacul sau fuga trebuie să reducă sursa de amenințare sau de pericol, ceea ce permite organismului să-și reia procesul rutinier întrerupt și să-și refacă rezervele de energie. Dar modificările fiziologice necesare pentru a mobiliza energia în vederea atacului sau a fugii costă scump organismul. Economia sa psihologică nu-i permite să prelungească aceste eforturi mai mult de câteva clipe. În cazul emoției intense, individul în cauză se află deja într-o stare de epuizare. Într-un cuvânt, din perspectiva psihologică adoptată de Cannon, emoția nu poate fi decât un fenomen scurt. Aceeași noțiune de durată foarte scurtă a experienței emoționale revine în contextul studiului manifestărilor expresive ale emoției. Astfel, Ekman (1984, p. 333) estimează că: „… marea majoritate a expresiilor emoționale durează între o jumătate și 4 secunde, iar cele care sunt mai scurte sau mai îndelungate sunt de fapt simulacre sau alte tipuri de expresii false".

Totodată, Frijda, Mesquita, Sonnemans și Van Goozen (1991) au remarcat că, cel mai frecvent, un eveniment emoțional declanșează nu doar o emoție pur și simplu, ci un *episod emoțional*. Episoadele emoționale constituie procese psihologice unitare care au o anumită durată. Această durată se poate întinde pe intervalul a mai mul-

tor zile sau chiar un timp mai îndelungat. Aspectul lor unitar se datorează referinței la un eveniment particular. Episodul emoțional se declanșează atunci când subiectul începe să gestioneze din punct de vedere emoțional evenimentul în cauză și se încheie o dată cu finalizarea acestei gestiuni sau când individul abandonează eforturile de a face față evenimentului. Atât timp cât este în derulare, o astfel de tranzacție implică un ciclu problematic ce constituie pentru individ o permanentă provocare. De-a lungul tranzacției se pot schimba numeroase lucruri, dar această tranzacție rămâne constantă în datele ei de bază. Această constanță se referă la semnificația evenimentului în cauză sau la ceea ce Lazarus și Smith (1988) au numit „tema relațională centrală", dând exemplul amenințării, pierderii, ofensei, promisiunii sau satisfacției. După Frijda și colaboratorii săi (1991), unitatea episodului emoțional ține fără doar și poate de implicarea individului în acel episod. Fazele succesive ale acestei implicări — creștere, apogeu, platou, declin — reprezintă stadii de viață ale unuia și aceluiași proces subiacent. În acest sens, un episod emoțional echivalează cu „o" emoție.

De fapt, punctul de vedere psihologic adoptat de Frijda și colaboratorii săi se disociază de cel fiziologic și biologic în ceea ce privește problema duratei emoției. Chiar dacă schimbările fiziologice și faciale ale emoției se instalează la intervale foarte scurte, de ordinul fracțiunilor de secundă, ele și dispar în general după câteva secunde sau câteva minute. Dimpotrivă, experiența fenomenală care însoțește aceste schimbări marchează punctul de pornire al unei problematizări și va avea deci, adeseori, o remanență importantă. Acest punct de vedere

este în mod deosebit critic relativ la susținerea tezei pe care o avansăm în cadrul acestei lucrări, și care se va concentra curând asupra studiului episoadelor emoționale și a devenirii lor în amintirile și comunicările persoanei.

## Discontinuitățile în interacțiunea individ–mediu

Trebuie să stabilim, în acest moment, un punct de vedere coerent asupra condițiilor în care se declanșează emoțiile și asupra funcțiilor acestora din urmă în adaptare. Așa cum am arătat în excursul istoric, aceasta se realiza din perspective foarte diferite, bogata istorie a teoriilor asupra emoțiilor menționează căi numeroase de abordare: fiziologice, biologice, sociologice, cognitive, motivaționale, fenomenologice etc. Această lucrare se va concentra asupra emoțiilor ființei umane în relația sa cu evenimentele și cu semenii. Vom examina emoțiile individului care participă la evenimentele din mediul său social, își definește propriile proiecte, le urmărește în realizarea lor, are o anumită performanță, se confruntă cu dificultăți, reflectează, intră în relații de schimb și comunică cu semenii săi. Pentru a veni în sprijinul unei asemenea perspective, abordarea psihologic-cognitivă este de cel mai mare ajutor. Vom constata că emoțiile suscită în mod sistematic și intensiv exprimarea verbală și o comunicare socială, iar aceste aspecte sunt cele asupra cărora ne vom apleca cu prioritate. Abordarea noastră va avea astfel în mod clar o orientare cognitiv-socială.

Am subliniat mai sus că marca distinctivă a stării emoționale este *ruptura de continuitate în interacțiunea individ–mediu*. Pentru a înțelege emoțiile trebuie deci să

examinăm condițiile raportului individ–mediu care favorizează aceste discontinuități. Pentru că fiecare dintre cei doi poli ai acestui cuplu sunt întotdeauna activi, interacțiunea individ–mediu este locul unor variații continue. În ceea ce privește *mediul*, aceste variații rezultă din incursiunea obiectelor, evenimentelor și situațiilor de natură fizică sau de natură socială. În ceea ce privește *individul*, variațiile au drept sursă continua dinamică a trebuințelor, dorințelor și aspirațiilor sale. Aceste două generatoare de variații sunt inepuizabile, iar varietatea elementelor pe care le pot pune în mișcare este infinită. De fiecare dată când o variație intervine la nivelul unuia dintre cei doi poli, la celălalt se pune problema disponibilității resurselor susținerii unui răspuns adecvat. Când aceste resurse sunt disponibile, schimbul dintre cei doi poli se produce fără șocuri. Dimpotrivă, când ele lipsesc, continuitatea este pusă pe moment în pericol. Tocmai în aceste circumstanțe apar emoțiile. Ele se instalează în momentele în care o ruptură apare în liniaritatea acestui raport dintre individ și mediu. Funcția lor este de a asista individul în aceste momente de disponibilitate temporară.

Vom examina mai în detaliu această problemă a condițiilor care generează manifestările emoționale. Pentru a face posibilă o astfel de examinare ne vom imagina că ele provin din două surse distincte: variații ce țin de *mediu* și variații ce țin de *individ*. Vom trece sub tăcere faptul că, în realitate, cele două surse sunt cel mai adesea interdependente, devenind dificilă stabilirea unei linii clare de demarcație între ele… În Capitolul 3 vom realiza un tur de orizont al principalelor manifestări emoționale.

*Variații la nivelul mediului*

Ori de câte ori mediul — și în special mediul social — produce modificări ale obiectelor, evenimentelor sau situațiilor percepute de individ, continuitatea interacțiunii individ–mediu îi solicită acestuia să formuleze un răspuns. Acesta trebuie să activeze o structură de cunoaștere — conexiune, schemă, reprezentare, model, postulat, teorie, principiu, credință, stereotip etc. — care să-i permită să identifice schimbarea intervenită și să pună în funcțiune structurile de comportament capabile să asigure adaptarea la aceasta. Pentru cea mai mare parte a schimbărilor obișnuite petrecute în mediu, individul dispune de structuri de cunoaștere și de acțiune adecvate. Acestea au fost dobândite de-a lungul procesului de învățare, iar faptul că individul recurge la ele este ceva normal. Continuitatea interacțiunii dintre individ și mediu este astfel asigurată. Totuși, când este vorba despre variații mai puțin obișnuite sau atunci când variațiile de mediu îl găsesc pe individ nepregătit, structurile de cunoaștere și de acțiune adaptate lipsesc. În aceste condiții individul nu va mai fi capabil să alinieze structurile proprii la cele percepute, și o discontinuitate temporară va reflecta relația sa cu mediul. Se va instala un defazaj o dată cu crearea condițiilor de apariție a emoțiilor: structurile automate de răspuns preiau rolul structurilor dobândite* care lipsesc. În acel moment, aceste structuri emoționale dirijează atenția și orientează acțiunea. Tipurile de emoție care pot apărea pe moment depind de specificul asintoniei existente. Ele

* În franceză *structures aquises.* (*N. t.*)

vor ghida individul aflat în criză, îl vor asista chiar în condițiile acestei rupturi și vor favoriza evoluția sa către sintonie.

*Variații la nivelul individului*

Ființa umană reacționează relativ rapid la evenimentele din mediul înconjurător. Curând după naștere, ea se dovedește capabilă să-și constituie un obiectiv, să creeze proiecte, să-și urmărească scopurile. Devine deci și ea o sursă de variații în interacțiunea care o leagă cu mediul. Prin evoluția trebuințelor, dorințelor și aspirațiilor sale, ființa umană își va aduce propria contribuție la continua dinamică a cuplului individ–mediu. Primele încercări în această direcție apar încă de la naștere. La vârsta de o lună, dacă suspendăm în fața unui copil un obiect atrăgător, el își va îndrepta privirea spre acesta. La trei luni el va începe să gesticuleze în direcția acestuia. La patru luni el va încerca stângaci să îl prindă. La cinci luni îl va apuca fără ezitare. Capacitatea de a urmări și de atinge un scop este deci precoce și rapidă. De la vârsta de opt luni copilul coordonează aceste scheme. El poate deci compara experiența actuală cu reprezentările experiențelor anterioare, astfel încât să poată iniția acțiuni cu consecințe anticipate. În acest stadiu el va începe să caute un obiect ascuns și să se arate surprins de faptul de a nu-l fi găsit în locul așteptat. El poate deci să-și reprezinte un obiect absent și chiar un eveniment viitor. Este deci pregătit să își imagineze obiective și să întreprindă acțiuni în direcția acestora. El își poate urmări scopurile. Aici începe rolul său de generator de evenimente în cadrul cuplului individ–mediu.

Individul produce un eveniment din momentul în care nu mai este satisfăcut de starea actuală a cuplului în care este inclus. El proiectează în acest caz o stare viitoare satisfăcătoare și elaborează un plan de acțiune care, odată realizat, va determina evoluția cuplului în direcția stării proiectate. În viața de zi cu zi aceste situații se succed în mod continuu. Ele constituie dinamica și chiar esența existenței. În cadrul acestor demersuri, individul imprimă o anumită orientare cuplului pe care îl formează în raport cu mediul. El desfășoară o vie activitate pentru a determina evoluția cuplului spre noua stare aleasă. În condiții optime, această evoluție se va finaliza fără piedici, iar asintonia cuplului individ–mediu va fi păstrată. Progresul către starea proiectată va fi lipsit de orice manifestare emoțională. Pentru aceasta este nevoie ca acțiunea transformatoare să fie dusă la îndeplinire conform planului imaginat de individ, fără a întâlni vreun obstacol sau interferență din mediu. Când aceste condiții sunt îndeplinite, orientarea imprimată de individ își va putea menține cursul fără ca relația acestuia cu mediul să fie defazată. În caz contrar, alterarea acestor condiții enunțate va antrena defazarea. Dacă este vorba despre alterări minore, vor interveni doar manifestări ale afectelor. Dacă însă este vorba despre alterări mai importante, vor interveni emoțiile.

## Elementele urmăririi unui scop

În Capitolul 3, vom examina în mod concret condițiile în care se dezvoltă pe parcursul unei acțiuni emoțiile specifice. Totuși, pentru a înțelege mai bine aceste con-

diții, este necesar să avem în prealabil o imagine clară asupra contextului în care ele se produc. Aceasta presupune o înțelegere clară a dinamicii atingerii scopurilor. Vom consacra deci ultima parte a acestui Capitol 2 examinării elementelor care constituie această dinamică. Patru elemente se înlănțuie pentru a conduce cuplul individ–mediu de la o stare prezentă spre una viitoare. Este vorba despre definirea scopului, de angajamentul care rezultă de aici, de planificarea acțiunii și, în final, de executarea acestei acțiuni.

*Scopul*

Dacă excludem activitățile ce răspund constrângerilor biologice (alimentație, hidratare, eliminare, oxigenare, menținerea temperaturii corporale, evitarea durerii), acțiunile pe care ființa umană le dezvoltă de-a lungul existenței sale sunt în mod esențial orientate spre atingerea scopurilor pe care aceasta le alege. Un scop nu este altceva decât o reprezentare cognitivă. Este produsul unor operații de anticipare și imaginare. Este vorba întotdeauna despre o stare dorită și pe care o vrem atinsă. Scopurile pe care ființa umană le urmărește de-a lungul vieții sale sunt nenumărate. De altfel, pentru ființa umană urmărirea în paralel a mai multor scopuri este mai mult o regulă decât o excepție. Un mare număr de scopuri sunt urmărite în mod latent sau implicit, adică fără a conștientiza acest lucru. Vom regăsi în Tabelul 6 o trecere în revistă a celor mai importante categorii de motivații întâlnite la ființa umană. O primă axă include nevoile naturale, care au în vedere obținerea resurselor materiale necesare dezvoltării vieții. O a doua axă defineș-

| TABELUL 6. — *Principalele motivații umane* | |
|---|---|
| *Motivații biologice* | *Scop: a obține resursele materiale și sociale necesare prezervării și dezvoltării vieții:*<br>• Desfășurarea activităților și abilităților necesare obținerii acestor resurse<br>• Asigurarea resurselor necesare acoperirii nevoilor legate de nutriție, efort, repaus, somn, de convențiile sociale de bază, de sexualitate și de reproducere<br>• Asigurarea mijloacelor prin care se pot evita sau elimina inconfortul fizic, durerea sau boala în diferitele lor forme |
| *Motivații sociale* | *Scop: a gestiona relațiile cu ceilalți indivizi pentru a fi în proximitatea lor, pentru a beneficia de susținerea lor, pentru a coopera și a încheia alianțe cu aceștia, precum și pentru a putea schimba și a avea un acces comun la resurse:*<br>• Stabilirea de relații privilegiate cu un cerc restrâns de apropiați<br>• Integrarea relativ stabilă într-un grup social mai larg, respectarea regulilor care guvernează viața în comun și obținerea recunoașterii în cadrul grupului<br>• Găsirea unei relative libertăți de acțiune și de inițiativă la diferitele niveluri ale vieții sociale<br>• Evitarea izolării sociale, a excluderii și respingerii |
| *Motivații cognitive* | *Scop: a dispune de resursele cognitive necesare pentru a putea anticipa evenimentele care se produc în mediu și pentru a putea exploata resursele materiale rezultate:*<br>• A explora, analiza și interpreta mediul într-un mod care să facă posibilă elaborarea și actualizarea continuă a unui nomenclator de elemente ale mediului, precum și a unei reprezentări mentale a acestuia<br>• A dobândi resursele sociale disponibile în vederea alimentării și extinderii acestui nomenclator și acestei reprezentări<br>• A elimina incertitudinile referitoare la elementele și evenimentele din mediu, a clarifica datele ambigue, a identifica elementele necunoscute<br>• A dispune de o matrice de informații capabilă să confere sens și coerență elementelor susceptibile să apară în câmpul subiectiv<br>• A dezvolta abilitățile necesare pentru a exploata anumite resurse din mediu |
| *Motivații ale siguranței* | *Scop: a asigura integritatea fizică, psihologică și socială pentru sine și pentru cei apropiați și a se asigura de existența unui control personal sau social suficient asupra elementelor și evenimentelor din mediul de viață:*<br>• A pune la lucru strategii și resurse necesare pentru a se proteja și apăra pe sine și pe cei pe care îi consideră o parte a sa<br>• A garanta sau consolida propria poziție sau a celor apropiați<br>• A-și asigura un relativ progres în plan material, psihologic, social și simbolic și a contribui la progresul relativ al familiei sale |

te obiectivele sociale cu privire la interacțiunea cu alți indivizi în vederea distribuirii resurselor, cooperării, stabilirii alianțelor și susținerii afective reciproce. O a treia axă cuprinde obiectivele cognitive în funcție de care mediul este explorat și decodat în vederea extragerii și utilizării resurselor și anticipării evenimentelor care pot avea loc. În fine, a patra axă acoperă imperativele de siguranță. Acestea au în vedere prezervarea integrității fizice, psihologice și sociale a propriei persoane și a celor apropiați.

*Angajamentul*

Urmărirea unui anume scop începe în momentul în care individul stabilește raportul dintre o stare pe care o imaginează și starea în care el se află în acel moment. Diferența percepută între cele două oferă reprezentării cognitive statutul de punct de referință sau de valoare de atins. Aceasta devine scopul. Este punctul de plecare al procesului de angajare. De cele mai multe ori declanșat în mod insesizabil, acest proces descris de Éric Klinger (1975, 1977) permite înțelegerea naturii „forțelor" care conlucrează la urmărirea scopului. De fapt, individul nu urmărește doar „atingerea" scopului ales, el fiind în primul rând „împins" spre acesta. Fără de această forță conducătoare, el nu ar putea probabil să-și atingă scopul pentru că evenimentele din mediul înconjurător interferează și impun priorități alternative care determină fluctuații motivaționale.

Procesul de angajare își are originea în faptul că odată stabilit scopul, ansamblul organizării cognitive se redesenează în funcție de acesta. Cele mai importante

funcții cognitive îi sunt, de asemenea, subordonate. Klinger l-a identificat la patru niveluri diferite ale sistemului cognitiv. În primul rând, angajamentul ne face să luăm în considerare tot ce poate avea legătură cu scopul definit. Astfel, anumite amintiri pot deveni preponderente în procesul mnezic, ele tind să invadeze gândirea conștientă și chiar visul (Klinger, 1971, Klinger, Barta și Maxeiner, 1980). În al doilea rând, angajamentul determină acordarea unei atenții sporite elementelor din mediu care se află în relație cu scopul. Procesele preatenționale caută astfel de elemente, iar atenția se deplasează în mod automat în direcția acestora (Klinger, 1978). În acest mod ne putem explica sensibilitatea unei mame care se trezește la plânsul copilului său, ori capacitatea cuiva de a se trezi la o anumită oră. În al treilea rând, angajamentul antrenează o reactivitate specială la orice element din mediu care are legătură cu scopul. De exemplu, întâlnirea cu astfel de elemente determină o creștere a activării și, brusc, acestea trec în prim-plan, celelalte rămânând în fundal (Nikula, Klinger și Larson-Gutman, 1993). În fine, angajamentul suscită activarea privilegiată a comportamentelor care servesc cel mai bine atingerii scopului: reprezentarea stării de atins determină o disponibilitate crescută spre comportamentele de rutină capabile să asigure o progresie constantă în direcția atingerii scopului.

În concluzie, diferitele constrângeri care vor fi enumerate reprezintă traducerea cognitivă a scopului selecționat. Corelându-se cu acesta, sistemul cognitiv „armează" individul, asemenea unui arcaș care își armează arcul, transformându-l, astfel, într-un „sistem de tensiune orientat spre un scop" (Kurt Lewin, 1935). O stare

internă continuă îl instigă, îl dirijează și îi menține acțiunea pe direcția obiectivului și nu se estompează decât în momentul în care acesta este atins. Chiar dacă nu este cazul, este nevoie de o forță care să înlăture alte preocupări și să împingă individul să depășească cu înverșunare obstacolele. Cu cât obiectivul este mai important, cu atât această forță trebuie să fie mai puternică pentru a-l face pe individ și mai înverșunat în depășirea obstacolelor. Starea internă de angajare garantează astfel continuitatea în urmărirea scopurilor, în ciuda obstacolelor, a lucrurilor care pot distrage atenția, a interferențelor sau a altor priorități care ar putea să se impună individului în drumul său spre atingerea scopului.

*Planificarea*

Cum ar putea, practic, individul să evolueze de la starea sa actuală spre cea anticipată, adică spre scopul pe care și l-a fixat? Răspunsul la această întrebare rezidă într-un dublu dispozitiv cognitiv: planificarea și execuția. Planificarea corespunde în linii mari inteligenței. Studiată pe larg în contextul rezolvării de probleme, ea pare să acopere o problemă de mare complexitate, deși principiul său general este de fapt simplu. O dată ce și-a stabilit scopul în minte, individul elaborează un plan de acțiune asupra unei lumi virtuale. El își imaginează etapele plauzibile și le testează mental. Operațiunea este efectuată printr-o continuă referire la reprezentarea stării pe care dorește să o atingă. Efectele ipotetice ale fiecărei etape plauzibile sunt comparate cu această reprezentare, iar etapele care par propice reducerii devierii față de scop sunt reținute pentru a fi considerate soluții efective.

O dată ce planul de acțiune este elaborat, subiectul trece la executarea sa, activând comportamentele care au fost planificate.

*Acțiunea*

O dată ce a început executarea planului, situația prezentă a persoanei începe să evolueze în direcția scopului urmărit. Modelul cibernetic al acțiunii (Carver și Scheier, 1988; Miller, Galanter și Pribram, 1960; Powers, 1973) descrie cu acuratețe această evoluție. Modelul arată că acțiunea nu va avea alt obiectiv decât acela de a face ca situația prezentă să evolueze spre valoarea ce urmează să fie atinsă. Progresia este asigurată de dispozitivul de autoreglare (vezi fig. 1), care supraveghează, în mod continuu, rezultatele acțiunii și le compară cu scopul. Când sunt detectate deviații de la traiectoria opti-

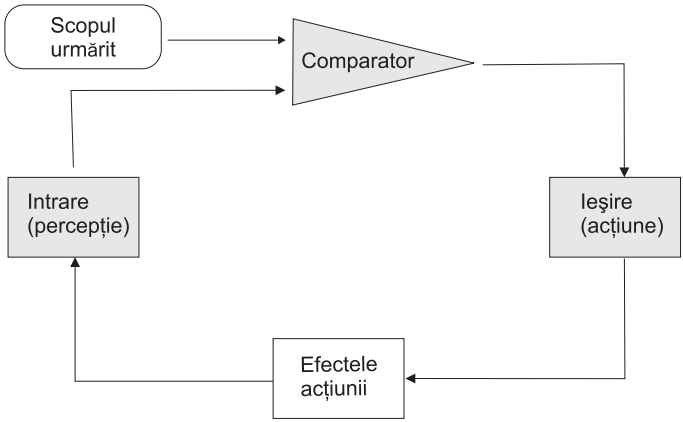



**Fig. 1** — Modelul cibernetic al urmăririi unui scop (Carver și Scheier, 1982, 2002)

mă, acestea au ca efect stimularea și mai mult a acțiunii și corectarea ei. Acțiunea va fi permanent ajustată pentru a reduce cât mai mult posibil deviațiile de la cursul optim. Când cele două valori vor fi suficient de apropiate, acțiunea va lua sfârșit. Dacă procesul este implacabil și ar trebui, în principiu, să ducă la realizarea scopului, în practică există totuși numeroase obstacole. Dificultățile pot să apară la nivelul persoanei: aceasta își poate pierde agerimea, capacitățile sale pot deveni insuficiente, îl poate cuprinde oboseala, se poate descuraja, poate percepe riscuri inhibitoare, poate fi distrasă, poate pierde din vedere scopul. Dificultățile pot să apară în egală măsură la nivelul mediului, fie sub formă de obstacole neprevăzute, restricții, fie pot să interfereze evenimente neașteptate, fie se pot impune alte priorități, fie scopul poate deveni brusc inaccesibil etc. Fiecare dintre aceste probleme constituie o sursă suplimentară de fluctuații a devierii care separă valoarea reprezentată (scopul) și valoarea observată (situația prezentă). Fiecare dintre acestea este deci o nouă sursă de defazaj în evoluția raportului individ–mediu spre o nouă stare vizată.

Aceste elemente neprevăzute care apar în drumul către scop activează cele două tipuri de manifestări automate. Afectele intervin ca urmare a fluctuațiilor minore înregistrate în cursul acțiunii. Emoțiile nu se instalează decât în fazele cele mai critice ale evoluției acțiunii, adică în cele care comportă o discontinuitate: eșec, obstacol, reușită, finalizare…Vom examina aceste manifestări în detaliu în cadrul Capitolului 3.

**Capitolul 3**

# Ce trebuie să știm pentru a înțelege emoțiile?

În capitolul precedent am încercat să oferim un răspuns general la problema condițiilor care determină apariția emoțiilor în cursul adaptării. Am văzut că emoțiile intervin atunci când apar discontinuități în relația individ–mediu. Acest lucru se întâmplă atunci când se înregistrează o variație la nivelul mediului, iar individul nu dispune de structurile de cunoaștere și de acțiune necesare pentru a-i răspunde. Și acest lucru se întâmplă din nou atunci când se înregistrează o variație la nivelul individului (nevoi, dorințe, aspirații…), iar mediul nu pune la dispoziție elementele pe care acesta le așteaptă în calitate de răspuns la schimbarea petrecută. Bazându-ne pe diferitele concepte dezvoltate în capitolul anterior, vom examina acum manifestările diferitelor emoții, urmărind un dublu obiectiv: pe de o parte, examinarea condițiilor concrete ale raportului individ–mediu, care determină apariția unei emoții speciale, și, pe de altă parte, schițarea

funcțiilor pe care emoția activată le îndeplinește în aceste condiții.

Vom aborda în primul rând emoțiile generate de situațiile perceptive, adică de situațiile în care discontinuitatea din cadrul raportului individ–mediu apare ca urmare a unei schimbări la nivelul mediului. Vom lua în considerare apoi principalele manifestări afective care se dezvoltă în cursul acțiunii, mai întâi cu afectele care intervin în evaluarea cursului acțiunii, apoi cu manifestările emoționale negative apărute în cazul confruntării cu obstacole, cu eșecuri sau cu renunțarea la atingerea scopului și, în final, cu manifestările emoționale pozitive care însoțesc momentul surmontării obstacolelor și atingerii scopului. Vom încheia subliniind rolul pe care afectele îl joacă în mod continuu în adaptare, chiar și atunci când nu percepem acest lucru.

## Emoțiile provocate de variațiile de mediu

Potrivit cu cele afirmate în Capitolul 2, atunci când variațiile înregistrate la nivelul mediului ies din obișnuit sau când ele îl găsesc pe individ nepregătit, acesta nu mai este în măsură să alinieze structurile de cunoaștere și de acțiune la nivelul structurilor percepute. Discontinuitatea temporară care marchează atunci cuplul individ–mediu creează condițiile de apariție a emoțiilor. Tipul de stare emoțională care se va instala va fi în funcție de particularitățile asintoniei aflate în curs. Vom parcurge câteva exemple de acest gen, dintre cele mai tipice.

Cele mai elementare emoții care se pot declanșa în cazul unor variații înregistrate la nivelul mediului sunt tresărirea, alerta și orientarea (Landis și Hunt, 1939; Lang, Bradley și Cuthbert, 1990; Sokolov, 1963). Aceste emoții sunt elementare pentru că ele nu imprimă o direcție determinată. Ele activează vigilența individului în raport cu elementul nou-apărut, focalizează atenția asupra acestuia și stimulează prelevarea intensivă de informații. Evaluarea realizată prin intermediul acestor manifestări elementare ține cont de rezultatele procesului de tratare a informațiilor. În general, ele lasă rolul de legătură răspunsurilor mult mai elaborate și orientate, care comportă fie un vector de apropiere, fie un vector de evitare.

Răspunsurile emoționale de apropiere ca răspuns la variațiile mediului includ *curiozitatea* și *interesul*. Acestea se prelungesc în general în comportamentele de explorare. Ele intervin atunci când gradul de noutate sau de imprevizibilitate detectat de tratamentul cognitiv se situează între limite tolerabile (Berlyne, 1960). Pragul lor de declanșare este scăzut atunci când individul beneficiază de un context general de siguranță (Harlow, 1959). Aceste răspunsuri incită individul să intensifice contactul său cu elementul nou-apărut în mediu, să procedeze la analiza sa cognitivă și să elaboreze un model cognitiv al acestuia. Astfel, structurile de cunoaștere care au lipsit în momentul primului contact cu obiectul vor fi disponibile pe viitor.

Condițiile de declanșare a *manifestărilor de bucurie* (plăcere, voioșie, exaltare, surâs, râs, ilaritate, exultare…) sunt îndeplinite atunci când procesul de elaborare cognitivă este dus la bun sfârșit, generând o cunoaș-

tere mai bună a obiectului propus de variația înregistrată la nivelul mediului. Ele caracterizează reîntoarcerea la sintonie. De fapt, potrivit lui Nico Frijda, „emoția pozitivă depinde de gradul de incertitudine, de efort sau de provocarea ce precede momentul în care se instaurează stăpânirea de sine sau se restaurează siguranța: bucuria, exultarea, râsul și umorul răspund aceluiași model tensionare-detensionare, ca și plăcerea provocată de asumarea aventurii sau a riscului" (1986, pp. 287-288). Încă din primele momente ale vieții, același model tensionare-detensionare este responsabil de provocarea surâsului. Observațiile lui Sroufe (1995) asupra condițiilor de declanșare a acestor manifestări emoționale pozitive în primii ani de viață indică rolul lor special în raport cu variațiile de mediu. La două luni copilul surâde la figurile staționare pe care le recunoaște: tensionarea-detensionarea este deja produsă prin asimilarea ei cognitivă a stimulării. Din acest moment, copilul se orientează spre stimuli noi, iar rezolvarea problemelor îi provoacă plăcere. El îi incită pe cei din jur să-l pună în situații generatoare de tensiuni cognitive. El creează astfel condițiile care îi vor permite să absoarbă această tensiune prin efortul său cognitiv. De fiecare dată operațiunea are în final un efect pozitiv, în sensul că provocarea cognitivă și dezvoltarea cognitivă care urmează sunt întărite și încurajate pentru viitor. Semnalul facial care însoțește operațiunea îi încurajează pe cei apropiați să se implice în joc. Dacă aceștia devin parteneri ai copilului în activitatea lui de descoperire, ei vor beneficia de starea emoțională pozitivă pe care surâsul acestuia o comunică (Sroufe, 1995). Vedem astfel că, încă de la cele mai mici vârste, apar funcțiile pe care le

îndeplinesc emoțiile pozitive pe parcursul discontinuităților temporare din relația individ–mediu: ele însoțesc, susțin, stimulează și întăresc acțiunile cognitive de rezolvare a problemei.

Răspunsurile emoționale de evitare precum *înțelegerea*, *anxietatea* și *frica* sunt declanșate atunci când condițiile sunt opuse celor precedente. Ele intervin în fapt atunci când elementul apărut în mediu copleșește capacitățile de asimilare ale individului (Hebb, 1946; Gray, 1971). Atunci când contextul general este deja marcat de insecuritate, pragul de declanșare a acestui gen de manifestări este considerabil scăzut (Harlow, 1959). Aceste răspunsuri îl fac pe individ să-și deturneze atenția de la elementul declanșator, să se îndepărteze sau chiar să fugă de acesta. Doar printr-o schimbare a mediului va fi restabilită sintonia în relația individ–mediu. Individul nu va cunoaște nici o creștere cognitivă, dar, în contrapartidă, el va fi la adăpost de pericol și de amenințare, fapt ce suscită un element nou pentru care nu există modele de cunoaștere și de acțiune.

O formă extremă a acestor manifestări apare atunci când incapacitatea de asimilare a elementului care apare în mediu este resimțită în mod cu totul deosebit. În aceste cazuri, incapacitatea ia forma *suferinței* sau a *panicii*, care determină individul să înceteze imediat orice interacțiune cu elementul declanșator (Harlow, 1950; Hebb, 1946), uneori ajungându-se la imobilizare tonică, o stare de imobilitate defensivă, care seamănă cu o paralizie temporară a subiectului. Manifestările emoționale ale suferinței și ale panicii sunt deseori asociate unor semnale vocale stridente, capabile atât să îndepărteze atacatorii, cât și să alerteze membrii propriei comunități.

În sfârșit, elementul apărut în mediu poate, în egală măsură, să prezinte caracteristici care intră în conflict cu structurile de cunoaștere active la nivelul individului. Se instalează astfel o condiție de incompatibilitate. Există multe situații sociale în care elementul nou rezultă din cuvinte, atitudini sau comportamente manifestate de către alte persoane. Ele suscită *iritarea, exasperarea* sau *furia*. Cea mai mare parte a situațiilor luate în considerare de către Aristotel în enumerarea condițiilor propice declanșării furiei evocă incompatibilități de acest gen. În centrul structurilor emoționale de acest tip găsim o puternică propensiune spre respingere sau îndepărtare și, în cazuri extreme, spre anihilarea elementului inoportun. Prin aceste tendințe de acțiune foarte caracteristice, aceste structuri emoționale încearcă să asiste individul în refacerea legăturii sale cu mediul.

Acest scurt tur de orizont ilustrează principalele manifestări emoționale care survin atunci când schimbările din mediu găsesc individul nepregătit. El arată că putem stabili o distincție clară între condițiile declanșatoare care variază în funcție de valența emoției. Emoțiile pozitive (curiozitate, interes, bucurie, ilaritate, exaltare…) se instalează în condițiile în care defazajul cuplului individ–mediu este susceptibil să se reducă; în mod global, ele atrag individul. Emoțiile negative (frica, anxietatea, panica, deznădejdea…) intervin atunci când defazajul este mare, iar reducerea sa este improbabilă: ele îl împing pe individ să le evite. Chiar dacă este vorba despre apropiere sau ruptură, finalitatea aparentă este întotdeauna, în ambele cazuri, aceea a restabilirii sintoniei.

## Rolul afectelor în cadrul acțiunii: direcție, viteză și optimizare

Vom aborda acum manifestările afective care se dezvoltă în cursul acțiunii, adică atunci când individul acționează în sensul determinării evoluției situației actuale a cuplului individ–mediu către o situație nouă cu rol de scop. Sintonia raportului individ–mediu presupune deci reducerea continuă a devierii dintre cele două situații. Orice interferență în această evoluție constituie o sursă de manifestări afective care apar în cursul acțiunii. În această privință putem distinge afectele care intervin din abundență în cursul evaluării acțiunii și emoțiile propriu-zise care nu se instalează decât în fazele cele mai critice ale evoluției acțiunii, adică în acelea care comportă o ruptură de continuitate: eșec, obstacol, reușită, finalizare… Vom începe cu afectele care se manifestă în cursul acțiunii sub forma speranței, voioșiei, exaltării sau dimpotrivă, a descurajării, angoasei, tristeții, mâniei etc. Potrivit modelului cibernetic al afectelor descris de Carver și Scheier (1990), afectele ocupă un rol esențial în evaluarea unei acțiuni în curs. Ele intervin la două niveluri diferite: în evaluarea acțiunii și în evaluarea vitezei de evoluție a acțiunii.

### *Rolul afectelor în evaluarea direcției*

Îndată ce dispozitivul cognitiv care supraveghează executarea acțiunii detectează rezultate care deviază în mod semnificativ de la traiectoria optimă, individul se dă la o parte. El încheie fluxul comportamental, analizează situația în ansamblul ei și își reevaluează șansele de

atingere a scopului. El elaborează scenarii mentale, bazându-se pe situația prezentă, pe mijloacele și disponibilitățile sale, precum și pe amintirile formate în urma experiențelor analoage. Aceste operații de evaluare realizate la nivel simbolic sunt favorabile declanșării afectelor (Carver și Scheier, 1990). Când ele deschid perspective favorabile, afectele pozitive, precum speranța, entuziasmul, excitarea, bucuria sau exaltarea, pun stăpânire pe subiect. Ele îl împing pe individ să reia în forță acțiunea de atingere a scopului. Dacă, dimpotrivă, în urma acestei evaluări se întrevăd perspective defavorabile, afectele negative se manifestă sub forma anxietății, disforiei sau disperării. Acestea reduc propensiunea subiectului către reluarea cursului acțiunii în vederea atingerii scopului.

*Rolul afectelor în evaluarea vitezei*

Afectele nu se manifestă doar în momentul întreruperii acțiunii cu prilejul reevaluării. Ele intervin în egală măsură chiar și în cursul acțiunii. Potrivit modelului cibernetic (Carver și Scheier, 1990), sistemul care dirijează acțiunea către scop este însoțit de un al doilea sistem care verifică în mod continuu *cu ce viteză* acțiunea evoluează și dacă această viteză de progresie este adaptată. Compararea vitezei constatate cu un standard de referință poate genera afecte. Rezultatul acestei comparații se poate prezenta în trei moduri diferite. Atunci când progresul observat este conform cu progresul scontat, absența discordanței îl menține pe individ într-o stare afectivă ce va rămâne *neutră*. Dacă progresul este mai lent decât cel prevăzut, devierea care se amplifică între cele două valori dă naștere unui afect *negativ* proporțio-

nal cu mărimea acestei devieri, inspirând subiectului sentimente de îndoială. Dacă progresul este mai rapid decât cel prevăzut, devierea determină un afect *pozitiv* care se traduce în sentimente de încredere. Cum aceste *accelerări* și aceste *încetiniri* în evoluția către scopul propus pot interveni în mod treptat sau brusc, afectele vor varia în consecință. Cu cât accelerarea va fi mai bruscă, cu atât experiența afectivă va include un bufeu de euforie, care va incita la urmărirea energică a cursului acțiunii. Invers, cu cât încetinirea va fi mai abruptă, cu atât experiența subiectivă va implica un sentiment de dezamăgire sau de „scufundare", care se va solda cu încetarea acțiunii.

*Rolul afectelor în experiența optimală*

Modelul cibernetic al afectelor gândit de Carver și Scheier (1990) pune în evidență rolul subtil al stimulării pozitive sau negative pe care afectele îl au în raport cu acțiunea. Putem descoperi o completare interesantă a acestui model în studiul modificărilor afective tipice care însoțesc acțiunea atunci când acesta ia un curs *optimal*.

Când desfășurăm o acțiune într-un domeniu pe care îl stăpânim bine, indiferent dacă este vorba despre o activitate artistică, de artizanat, despre o activitate sportivă, un hobby, o acțiune de reparat ceva în gospodărie, un joc sau despre o activitate profesională, putem resimți o stare psihologică dominată de afecte pozitive. Această stare este caracterizată de o intensă concentrare, de un sentiment de control și, mai mult decât orice, de o profundă încântare. Pierdem noțiunea timpului, preocupările curente se estompează și suntem stăpâniți de senti-

mente de euforie și transcendență. Ce anume declanșează manifestări afective atât de puternice? Csikszentmihalyi (1990) a arătat că aceste *experiențe optimale* intervin ori de câte ori avem de-a face cu o aliniere temporară a diferitelor sisteme care funcționează în cadrul acțiunii. În aceste faze, așteptările subiectului, reprezentarea executivă a acestora în planul său de acțiune, conținutul gândurilor, amintirile rememorate, acțiunea în curs și informațiile reprimite de la mediu se află toate momentan în armonie. Această sintonie a diferitelor componente ale universului subiectiv — cogniții active, acțiune în curs și informații aferente — stabilește o optimizare temporară a cuplului individ–mediu. Fiecare nou gest al persoanei amplifică această ordine temporară, sentimentul de control este total, anxietatea atinge nivelul său cel mai scăzut, de unde și senzația generală de bine pe care o resimțim în aceste momente.

Totuși Csikszentmihalyi (1990) a subliniat că sintonia nu este suficientă pentru a declanșa experiența optimală. În cazul unei sarcini care corespunde nivelului capacităților sale, resimțim mai mult plictiseală decât plăcere. La fel, atunci când scopul este atins în cursul unei acțiuni neîntrerupte, de-a lungul căreia nu a fost înregistrat nici un obstacol, nu mai resimțim afecte pozitive. Dacă sintonia nu este de ajuns, atunci ce condiție suplimentară ar trebui să îndeplinească acțiunea pentru a suscita plăcerea? Potrivit lui Csikszentmihalyi, cheia afectelor pozitive se găsește în creșterea progresivă. Sintonizarea trebuie deci dublată de provocare. Sarcinile susceptibile să suscite experiența optimală sunt cele care incită individul la descoperire, îl antrenează într-o realitate diferită, îl situează la niveluri

superioare de performanță și determină modificarea persoanei lui prin creșterea complexității sale. Jocul, arta, artizanatul, sportul, hobby-urile constituie pentru actor, dar și pentru spectator importante ocazii de a instaura starea de spirit ordonată, care suscită euforia sau bucuria stării optimale.

## Rolul emoțiilor în cadrul acțiunii: obstacol, eșec, pierdere, renunțare

Procesul psihologic de angajare, asupra căruia am pus accentul în Capitolul 2, îl face pe individ capabil să-și atingă scopurile în ciuda numeroaselor obstacole întâlnite. Dar cum există în general și un revers al medaliei, același proces generează o inerție considerabilă în cazul apariției unui obstacol. El face ca acțiunea să se desfășoare orbește către scop, chiar și atunci când acesta se află în afara atenției individului și când semnalele imperative de pericol, de foame, de durere sau de epuizare îl asaltează. Pentru propria sa protecție, este nevoie ca individul să aibă deci un dispozitiv suplimentar, capabil să decupleze dispozitivul de angajare în caz de eșec. Acest nou dispozitiv trebuie să fie capabil să oprească acțiunea în curs, să asigure reconversia motivației și să redirecționeze individul către noile scopuri care se impun. Sarcina nu este simplă, din moment ce este vorba mai ales despre diminuarea puternicelor dispozitive cognitive ale angajamentului către scop, care mobilizează atenția, tratarea informației, memoria, gândirea și modelele de acțiune pe o axă unică. Câteodată individul va trebui să renunțe la scopul său fără nici o

speranță de a-l mai atinge vreodată. Doar un dispozitiv foarte puternic, capabil la nevoie să anuleze procesul motivațional în plină dezvoltare ar putea să o facă. Aceste funcții dificile de întrerupere, de dezangajare și de redirecționare a acțiunii sunt asumate de către emoții (Oatley și Johnson-Laird, 1987, 1995; Klinger, 1975; Simon, 1967).

Funcția emoțiilor în întreruperea și dezangajarea acțiunii a fost descrisă mai ales de către Klinger (1975). Potrivit acesuia, atunci când un obstacol se ivește în drumul progresiv către scop pot să apară cinci momente emoționale înlănțuite succesiv. Se observă totodată o *revigorare* a angajamentului: mișcările sunt distribuite cu mai multă forță, răspunsurile devin mai rapide, gradul de concentrare se mărește, scopul devine mai atrăgător, iar scopurile alternative își diminuează valoarea. Dacă obstacolul se menține în ciuda acestor eforturi crescânde, intervine a doua fază a dezangajamentului: răspunsurile pierd din punct vedere calitativ, devin mai puțin elaborate și apare *agresivitatea.* Până în acest moment individul este incitat să-și sporească eforturile, să caute alte căi de atingere a scopului și, în cazul unor noi eșecuri, să investească și mai mult efort fizic și psihologic. Dar dacă scopul este într-adevăr imposibil de atins, agresivitatea și revigorarea nu pot decât să ducă la o epuizare inutilă. Pe de altă parte, o întrerupere pur și simplu a acțiunii ar deschide calea către repaus. Ea ar da astfel o semnificație pozitivă eșecului, iar adaptarea ulterioară ar avea de suferit. Este vorba de fapt despre frânarea forțelor care au fost dezlănțuite până în acest moment. Revigorarea și agresivitatea trebuie deci să lase locul unui dispozitiv cu funcții contrare,

care să poată opri angajamentul, având totodată o puternică valență negativă. Astfel, în a treia fază a procesului de dezangajare apar puternice *emoții negative.* Din acest moment, combativitatea și concentrarea individului se diminuează. El începe să abandoneze partida, sentimentul eșecului sau al înfrângerii se instalează, ceea ce generează emoții. În funcție de circumstanțe, ele pot varia de la ușoare decepții la tristețe profundă. În cadrul unei a patra faze, se instalează *depresia* propriu-zisă. Acțiunea se încetinește sau se oprește, iar sentimentele de neputință sau de disperare pun stăpânire pe individ. Obiectele care au în mod obișnuit valoare pentru el nu mai suscită decât apatie, iar investițiile sale sociale se reduc în mod corelativ. Această fază marchează sfârșitul procesului de dezangajare. Klinger consideră că ea comportă printre altele și elemente utile supraviețuirii. Apatia, în mod special, are efectul de a reduce riscurile la care ne expunem într-un mediu neprietenos. Ea permite, în egală măsură, economisirea resurselor metabolismului în vederea unor momente propice. În cea de a cincea fază, se instaurează *redresarea.* Nu vom acorda atenție factorilor care favorizează dezvoltarea. Klinger avansează ideea că valoarea afectivă a scopului pierdut scade progresiv și că acesta lasă puțin câte puțin posibilitatea apariției altor valori. Oricum ar fi, vom reține în special că urmările unui eșec vor fi cu atât mai puternice și cu atât mai durabile cu cât scopul urmărit este mai important.

Oatley și Johnson-Laird (1987, 1995, vezi, de asemenea, Oatley și Jenkins, 1996) au adâncit această analiză, arătând că emoțiile asigură în mod egal reconversia motivației și redirecționarea acțiunii. Ei observă că, o dată

ce șansele de atingere a scopului se estompează, se conturează o întrerupere a proceselor adaptative: planul în curs se va finaliza prematur și nu există încă proiecte pentru o nouă fază a acțiunii. Cum ar putea fi umplut, în aceste condiții, vidul adaptativ? Tocmai în acești timpi intermediari emoția care ar interveni ar avea funcția de a asigura adaptarea *ad interim*. În mod automat, de o manieră care nu amintește cu nimic de procesul de angajare (Klinger, 1975), emoția declanșează instantaneu reorganizarea completă a sistemului cognitiv. Din acest moment, atenția se concentrează asupra situației și asupra a tot ce are legătură cu tranziția, motivația se amplifică, ierarhia priorităților este reconsiderată, unele scopuri sunt trecute în plan secund, altele sunt aduse în avanscenă, iar acțiunea capătă o direcție determinată. Vidul motivațional este astfel umplut. Modalitatea emoțională care controlează acum adaptarea va persista până în momentul în care individul va fi în măsură să conceapă, să elaboreze și să pună în aplicare un nou plan. Între timp, acțiunea va fi orientată de către emoție. Evident, ea nu va fi în măsură să desfășoare o conduită optimală de-a lungul acestei stări de criză. Dar ea va da cel puțin un impuls într-o direcție determinată, bazându-se în această privință atât pe istoria speciei, cât și pe achizițiile proprii ale individului. Garanțiile eficienței acestei acțiuni ar trebui să fie cel puțin superioare celor aparținând unei acțiuni oarecare întreprinse numai la voia întâmplării.

Tipul de emoție care se va impune de-a lungul acestor perioade de întrerupere ale adaptării va depinde de circumstanțele specifice acțiunii în curs (Oatley și Jenkins, 1996). Dacă este vorba despre eșecul unui proiect important sau despre necesitatea de a renunța la scop,

intervine tristețea. Ea determină inactivitatea, căutarea unui ajutor sau orientarea către un alt plan. Dacă acțiunea în curs se află în fața unui obstacol frustrant, atunci furia este cea care se impune. Ea incită la continuarea eforturilor cu mai multă vigoare și cu o creștere a agresivității. Dacă siguranța este amenințată, se instalează frica. Ea conduce la încetarea acțiunii în curs, la acordarea unei atenții maximale, la imobilism sau la fugă.

Dacă emoțiile intervin atât de radical atunci când condițiile îl îndepărtează pe individ de scopul urmărit, trebuie să ne așteptăm ca ele să intervină în mod similar și în situațiile inverse, adică, atunci când acțiunea în curs favorizează atingerea scopului, când obstacolele sunt surmontate, când atingerea scopului devine plauzibilă sau atunci când acțiunea este finalizată. Aceasta va face obiectul ultimului nostru argument.

## Rolul emoțiilor în cadrul acțiunii: depășirea obstacolelor, apropiere și finalizare

Manifestările emoționale pozitive sau de bucurie caracterizează diferitele faze ale apropierii de scop, de depășire a obstacolului și de finalizare a acțiunii. Cu toate acestea, potrivit unui principiu care a fost deja enunțat mai sus, simpla îndeplinire a scopului nu este suficientă. Pentru ca o emoție pozitivă să se instaleze este necesar ca progresia către scop să aibă loc într-un ritm mai rapid decât cel prevăzut. Condițiile favorabile ale unei asemenea evoluții sunt numeroase. Sunt cele care duc la înfrângerea rezistențelor și la depășirea obstacolelor: con-

cursul de împrejurări, intervenția unui ajutor din exterior, realizarea unor eforturi sporite, intervenția unor resurse specifice sau valorificarea unor calități precum priceperea, imaginația, creativitatea, combativitatea, îndârjirea. Bucuria va apărea deci mult mai probabil și cu o intensitate și mai mare cu cât obstacolele surmontate vor fi fost importante, iar drumul către atingerea scopului va fi fost mai abrupt. Această emoție pozitivă va marca deci momentele în care cognițiile, acțiunea și situația vor ajunge să se alinieze, iar efectul va fi cu atât mai pregnant cu cât evoluția are loc mai repede decât s-a scontat și a implicat cele mai bune resurse.

Sub eticheta generală de „bucurie", manifestările care marchează faza de atingere a obiectivului și de finalizare a acțiunii sunt de fapt foarte diverse. Pentru a ne convinge, este suficient să ne oprim asupra unei forme prototipice a acestor manifestări: triumful. Manifestările de triumf sunt foarte des mediatizate, în cazul manifestărilor sportive, la actori și deopotrivă spectatori, în cazul evenimentelor tehnologice, al reușitelor politice și electorale și chiar în cazul reușitelor la examene sau studii. Semnalele vizibile ale triumfului au trei ordine. Mai întâi ele comportă foarte des și cu prioritate expresii faciale și corporale tipice furiei și agresivității (Fernandez-Dols și Ruiz-Belda, 1995). Acestea trebuie privite ca reziduuri ale eforturilor și revigorărilor implicate pentru depășirea obstacolelor și atingerea scopului. Aceste manifestări sunt cu atât mai vii cu cât obstacolele depășite pentru atingerea scopului au fost mai importante. Triumful include apoi gesturi de expansiune sub forma extensiunii corporale, a brațelor care se ridică, a picioarelor care se întind, a săriturilor, a curselor. Aceste gesturi sunt legate de ex-

perienţa subiectivă de creştere care pune stăpânire pe individ în momentul atingerii scopului. Luate împreună, manifestările de agresivitate şi de expansiune marchează în mod egal finalizarea acţiunii. Ele semnalează subiectului şi anturajului său că sarcina a fost îndeplinită şi că trebuie limitată preocuparea care a mobilizat resursele cognitive (tensiunea, focalizarea atenţiei pe axa scopului, urmărirea acţiunii, neutralizarea interferenţelor, depăşirea obstacolelor şi rezolvarea conflictelor, evaluarea continuă a cadenţei cu care se progresează către ţintă etc.), precum şi acţiunea care a angajat resursele comportamentale. În afară de asta, manifestările de triumf presupun un fascicul de răspunsuri orientate social, precum surâsul, râsul, strigătul, interpelarea vocală, contactele corporale, îmbrăţişările, gesturile de celebrare etc. Aceste manifestări au consecinţe multiple în plan interpersonal. Ele trezesc, prin empatie, emoţia pozitivă tuturor martorilor acţiunii. Ele îi încurajează pe aceşti martori să-şi continue propria contribuţie, să repete acest lucru în viitor şi să susţină viitoarele acţiuni ale actorului. În plus, comportamentele de ataşament (contacte corporale, îmbrăţişări) îi invită pe cei care asistă să se apropie de actor şi să-şi consolideze legăturile comune. Ei contribuie astfel la integrarea socială şi la coeziunea grupului. Mai presus de orice, gesturile actorului care se bucură îi incită pe colegii lui să participe la succesul său, să celebreze împreună şi să comunice cu el, în cadrul unui proces care amplifică şi mai mult emoţia pozitivă a participanţilor. Astfel, emoţia pozitivă fixează în memoria comună condiţiile care au condus un membru al grupului la succes şi expansiune.

În spatele manifestărilor vizibile care vor fi descrise, emoţiile pozitive ascund o multitudine de efecte supli-

mentare. Sunt efecte subtile pe care doar studiul empiric le poate evidenția. Trecerea în revistă a datelor strânse de către Alice Isen (2000) a pus în evidență efecte ale experiențelor emoționale pozitive atât în plan cognitiv cât și în plan social. În plan cognitiv se constată că, prin comparație cu indivizii aflați într-o stare emoțională negativă sau neutră, cei aflați într-o stare emoțională pozitivă manifestă mai multă creativitate. Ei sunt, de asemenea, mai deschiși la informația provenită din mediu și sunt mult mai înclinați spre explorare și descoperire. Au rezultate mai bune în îndeplinirea atât a sarcinilor care fac apel la capacitatea lor de sinteză, cât și a celor care implică soluționarea problemelor. În plan social, comparația scoate în evidență faptul că indivizii aflați într-o stare emoțională pozitivă acordă mult mai multă atenție punctului de vedere al celuilalt. Ei sunt mai sociabili, mai cooperanți, mai generoși și mai înclinați să fie responsabili în societate și mai apți să negocieze. La prima vedere, nu putem găsi în mod evident un sens al acestor manifestări cognitive care însoțesc această stare emoțională de bucurie. Dar totul devine clar dacă le plasăm în contextul abordărilor lui Oatley și Johnson-Laird (1987, 1995), care atribuie emoției funcția de a favoriza tranziția către alte sarcini. Scopul fiind atins, iar sarcina îndeplinită, este normal ca o stare de decuplare să îl aștepte pe actor. Or, datele care vor fi trecute în revistă de către Isen arată că în această fază actorul este în mod special înclinat spre creativitate, spre informația provenită din mediu, spre explorare, descoperire și spre soluționarea problemelor. Starea emoțională pozitivă pare deci să favorizeze tranziția către noi întreprinderi ale individului. Pe de altă parte, fiind deschis către trebuin-

țele celuilalt, către acțiunile apropiaților săi, individul pare în mod firesc predispus să fie util comunității din care face parte.

## Memoria implicită și ghidajul silențios al afectelor

Pentru a încheia, trebuie subliniat că, în mod paradoxal, cea mai importantă contribuție a emoției la procesul de adaptare nu este, fără îndoială, cea mai vizibilă. Este important faptul că emoțiile se pot substitui în situații de urgență achizițiilor adaptative ale individului atunci când acestea lipsesc sau când mediul nu le încurajează. Dar ar fi și mult mai util ca individul să evite aceste costuri și riscurile inerente acestor situații de urgență. Pentru aceasta, el ar trebui să fie capabil să le anticipeze și să le prevină.

Unele dintre cele mai vechi observații care privesc psihologia au pus în evidență faptul că experiențele emoționale aveau exact proprietatea de a instaura o asemenea prejudecată. Atunci când a descoperit reflexele condiționate, Pavlov și-a dat foarte rapid seama că studiul răspunsurilor emoționale îi era deosebit de accesibil. El a sesizat încă de la început importanța adaptării. Potrivit exemplului său (Pavlov, 1927), animalul care este o pradă pentru fiară va pieri sigur dacă nu va încerca să fugă înainte ca aceasta să-și înfigă ghearele și colții în el. Totuși, situația sa devine mult mai puțin amenințătoare dacă frica sa se declanșează când fiara este observată de la distanță sau, un caz și mai fericit, când aceasta din urmă își semnalează prezența prin strigătele, mirosurile

sau urmele ei. Dacă semnalele fiarei declanșează răspunsurile emoționale condiționale ale animalului, acesta câștigă timp pentru a fugi și a se pune la adăpost. La fel, pe parcursul desfășurării acțiunii, atunci când individul se apropie sau se îndepărtează de scopul său, emoția care se activează conferă o valență afectivă pozitivă sau negativă ideilor, comportamentelor și elementelor din mediu asociate progresului sau capcanelor. Astfel, în timpul unor acțiuni similare ulterioare, aceste semnale afective vor ghida individul. În funcție de valența afectului, acesta va înclina să reia traseele cognitive, comportamentale sau situaționale deja cunoscute sau, dimpotrivă, să le evite. Acesta este principiul legii efectului semnalat de Thorndike (1898).

Considerăm că aceste fenomene de asociere și memoria implicită pe care aceste fenomene, fără îndoială, o alimentează sunt, de fapt, contribuțiile majore ale emoției la adaptare și supraviețuire. Odată stabilite astfel de asocieri, emoția nu va mai fi declanșată de circumstanțe specifice. Ea va fi în mod egal, cel puțin sub forme incipiente, adică sub forma afectului, declanșată de apariția unor nenumărate alte elemente, care nu vor face decât să presemnaleze posibila apariție a circumstanțelor specifice. Astfel, fiecare experiență emoțională constituie o nouă ocazie pentru instalarea unor semnificații afective colaterale. Aceste semnificații devin tot atâția ghizi invizibili care jalonează drumurile mediului. Ele operează în mod imperceptibil asupra individului, adică fără ca acesta să fie conștient de acțiunea lor atunci când evoluează în mediu.

Acești ghizi invizibili pe care memoria implicită îi creează și îi pune la dispoziția indivizilor acționează în-

tr-o măsură mult mai mare decât ne imaginăm. Sunt multe activități care se desfășoară discret și calm, părând că de fapt nici nu au loc. Astfel, pentru cineva care se plimbă fără nici o grijă prin oraș, activitatea sa pare lipsită de orice legătură cu viața sa emoțională. Nu se întâmplă nimic supărător sau provocator. Totuși, cel care se plimbă evită dalele alunecoase ale pavajului, urmărește cu privirea câinele care fuge spre el, nu traversează strada fără a estima în prealabil viteza mașinilor, traversează de preferință pe la o trecere de pietoni, nu se îndreaptă spre un anume cartier rău famat și nu circulă după o anumită oră. În realitate, plimbarea în aparență anodină are loc după niște rute deja trasate. Ele sunt balizate prin semnalele cele mai puternice. Cel care se plimbă își ajustează comportamentele și parcursul în funcție de emoțiile pe care le anticipează. El evită să ajungă într-un anumit cartier pentru că anticipează angoasa pe care ar resimți-o sau teama care ar pune stăpânire pe el dacă s-ar confrunta cu o amenințare efectivă. El a dobândit aceste emoții fie direct, din propria experiență, fie indirect, prin intermediul experienței altuia. Chiar dacă hoinăreala prin oraș nu este în mod *a priori* o activitate ce provoacă emoție, emoția potențială constituie totuși un ghid al acestei plimbări. Prin experiența emoțională, universul se transformă într-o lume cu trasee bine definite, parcursă de rute cu indicativ pozitiv sau negativ. Acești indicativi sunt permanent actualizați, în funcție de scopul specific urmărit în acel moment. Iar drumurile pe care le alegem la un moment dat se suprapun peste aceste piste invizibile fără ca noi să fim câtuși de puțin conștienți de acest lucru.

## Concluzii

În acest capitol, am constatat că emoțiile intervin în momentul în care o schimbare la nivelul *mediului* (obiecte, situații, evenimente psihice sau sociale) nu activează de la început la individ structuri de cunoaștere și de acțiune care să-i permită să formuleze un răspuns. Ele intervin, de asemenea, atunci când schimbarea apărută la nivelul *individului* (trebuință, dorință, aspirație…) nu regăsește în situația prezentă condițiile îndeplinirii sale. Cele două condiții de declanșare a emoțiilor astfel definite sunt echivalente celor propuse de Georges Mandler (1984). Acesta considera că există două tipuri de rupturi de continuitate capabile să determine apariția emoțiilor: *când ceva neașteptat se produce sau când ceva așteptat nu se produce*. În cele două condiții pe care le-am distins noi, tipul de emoție care va interveni va fi diferit în funcție de devierea care există între schimbarea ce a intervenit și resursele ce ar putea să-i răspundă. Atunci când resursele necesare restabilirii continuității par să fie suficiente, emoțiile cu valență pozitivă (curiozitate, interes, bucurie, ilaritate, exaltare etc.) susțin și amplifică mișcarea, facilitând evoluția către sintonie. Dimpotrivă, atunci când aceste resurse par să nu mai fie disponibile, emoțiile cu valență negativă (imobilizare, frică, anxietate, panică, deznădejde…) favorizează distanțarea, renunțarea și revenirea la sintonie prin tranziția către situații sau obiective noi.

În concluzie, în interacțiunea continuă care leagă individul de mediu, fiecare dintre cele două părți determină variații constrângătoare pentru cealaltă. Totuși, în cazul individului, acțiunea și percepția servesc sintonia

cuplului. Atunci când acțiunea și percepția nu mai pot face acest lucru, emoțiile intervin în ajutorul acestora. Emoțiile apar întotdeauna fie în urma confruntării universului nou constituit (obiect, situație, eveniment intervenit la nivelul mediului) cu universul reprezentat, fie în urma confruntării universului reprezentat (nevoi, dorințe, aspirații născute la nivelul individului) cu universul nou constituit. În funcție de devierile existente — și de evoluția acestor devieri — care separă cele două universuri, emoțiile stimulează sau descurajează angajamentul. Ele marchează în special momentele în care defazajul se accentuează sau se reduce. Ele incită astfel fie la continuarea și finalizarea acțiunii, fie la dezangajare și la tranziția spre alte scopuri.

Capitolul 4

# Comunicarea socială a emoției

## Nevoia de a vorbi despre o experiență emoțională

În 1910 un puternic seism a devastat orașul San Francisco. William James a fost martorul acestui eveniment. În corespondența sa cu colegul său francez Pierre Janet, el a notat numeroase observații legate de această catastrofă. „Părintele psihologiei americane" insista în mod special asupra nevoii pe care o manifestau sinistrații de a vorbi despre experiența lor legată de cutremur și de a-și povesti la nesfârșit impresiile. Se ajunsese, spunea el, să nu se mai poată dormi noaptea din pricina discuțiilor continue (Janet, 1926–1975, p. 326). Într-adevăr, experiența curentă ne arată că persoanele care au trăit un eveniment emoțional major resimt nevoia de a vorbi despre acest eveniment. Puținele date empirice pe care le putem culege referitor la acest subiect în cadrul studiilor asupra catastrofelor și evenimentelor importante ale vieții confirmă această tendință a victimelor de a vorbi despre experiența lor

și de a-și exprima emoțiile. Cu ocazia studiului asupra impactului psihosocial al unui alt cutremur major, petrecut la Loma Prieta, în California, în 1989, s-a constatat că locuitorii au vorbit despre eveniment toată luna care a urmat (Pennebaker și Harber, 1993). După naufragiul unei platforme petroliere din Marea Nordului, majoritatea salvatorilor (88%) au manifestat ulterior nevoia de a vorbi despre ceea ce au trăit (Ersland, Weisoeth și Sund, 1989). Studiul asupra persoanelor care abia pierduseră pe cineva apropiat a relevat același lucru: 88% dintre persoane doreau să vorbească despre sentimentele și emoțiile pe care le resimțeau (Schoenberg și colegii, 1975). Aceeași constatare a reieșit din studiul asupra pacienților care primeau diagnosticul de cancer: 86% dintre acești pacienți își exprimau dorința de a vorbi despre situația lor altor persoane (Mitchell și Glickman, 1977). Această nevoie de a împărtăși o experiență majoră se prelungește în general pe o perioadă mai îndelungată. Chestionarea periodică a unui mare număr de cetățeni belgieni care au fost repatriați în 1994 în momentul genocidului din Rwanda a arătat că în 98% din cazuri persoanele vorbiseră din nou despre experiențele extreme prin care trecuseră (Sydor și Philippot, 1996). Pentru majoritatea lor (64%), această exprimare verbală a fost larg repetitivă și expusă în fața unor auditori diferiți. La mai multe luni de la evenimente, 90% dintre persoane declarau încă faptul că repovesteau acele fapte în mod regulat.

Este ca și cum persoanele care au fost expuse la evenimente emoționale majore ar fi constrânse în vreun fel să vorbească sau să se exprime (Janoff-Bulman, 1992, p.108). Totuși, acest fenomen este într-adevăr caracteris-

tic experiențelor emoționale de intensitate extremă? În fapt, observarea atentă a vieții cotidiene relevă că cele mai comune conversații sunt ritmate de amintirea unor episoade emoționale. Am studiat sistematic aceste manifestări a ceea ce am numit „comunicarea socială a emoțiilor" (Rimé, 1989; Rimé, Mesquita, Philippot și Boca, 1991 *a*; Rimé, Philippot, Boca și Mesquita, 1992; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech și Philippot, 1998). Potrivit definiției care a fost formulată la începutul acestei lucrări, comunicarea socială a emoțiilor implică două elemente: evocarea emoției sub forma unui discurs și prezența, cel puțin la nivel simbolic, a unui partener căruia această evocare să-i fie comunicată. Sub forma sa cea mai vizibilă, comunicarea socială a emoțiilor se observă în conversațiile în cursul cărora sunt aduse în discuție atât un eveniment emoțional, cât și sentimentele și reacțiile pe care acesta le-a generat. În formele sale atenuate, comunicarea socială a emoțiilor poate să apară în cadrul unor modalități de comunicare ce nu-și propun decât în mod virtual acest lucru. Se întâmplă în special în cazul corespondenței sau al jurnalelor intime, dar și al formelor artistice, cum sunt literatura, poezia, muzica, pictura etc.

Primele cercetări privind acest subiect au avut la bază evocarea autobiografică (Rimé și ceilalți, 1991, Rimé, Noël și Philippot, 1991, *b*). În cadrul acestei proceduri, participanții sunt invitați să-și reamintească o experiență emoțională din trecutul lor recent. În funcție de tipul de cercetare sau de condițiile în care se desfășoară cercetarea, sunt oferite răspunsuri diferite în ceea ce privește tipul de emoție care trebuia resimțit (de exemplu, furia sau bucuria sau frica). Participanții trebuiau să descrie în detaliu episodul pe care și-l reaminteau, apoi să

răspundă unui chestionar ce examina manifestările de comunicare socială corespunzătoare. Tabelul 7 rezumă datele obținute ca răspuns la întrebarea: „Ați vorbit cuiva despre acest eveniment?“, în cadrul a opt studii independente efectuate asupra unui total de 913 respondenți de ambe sexe, cu vârste între 12 și 72 de ani. În unele studii, participanții au fost invitați să răspundă la această întrebare în mod independent pentru trei episoade emoționale amintite, astfel încât numărul total de astfel de episoade la care se referă datele din tabel se ridică la 1 384.

TABELUL 7. — *Ponderea comunicării sociale observată în cazul episoadelor emoționale pe care și le-au reamintit participanții în opt studii independente*

| *Studiu* | *Vârsta participanților* | *Numărul participanților* | *Numărul episoadelor* | *Episoade comunicate* (%) |
|---|---|---|---|---|
| Rauw și Rimé, 1990 | 12-17 | 201 | 201 | 90,5 |
| Rimé, Noël și Philippot, 1991 *b* | 17-23 | 96 | 96 | 91,7 |
| Rimé, Mesquita, Philippot și Boca 1991 *a*, studiul 1 | 18-41 | 196 | 196 | 88,4 |
| *Ibid.*, studiul 2 | 18-33 | 81 | 298 | 94,6 |
| *Ibid.*, studiul 3 | 40-60 | 50 | 142 | 96,3 |
| *Ibid.*, studiul 4 | 17-69 | 87 | 249 | 92,0 |
| *Ibid.*, studiul 5 | 19-72 | 152 | 152 | 90,0 |
| *Ibid.*, studiul 6 | 41-63 | 50 | 50 | 96,0 |

Ponderea cu care comunicarea socială a fost astfel pusă în evidență este foarte constantă de la un studiu la altul. Este, de asemenea, foarte ridicată, situându-se chiar între 88% și 96%. Datele sugerează că comunicarea socială constituie o consecință tipică a emoției, poate chiar o

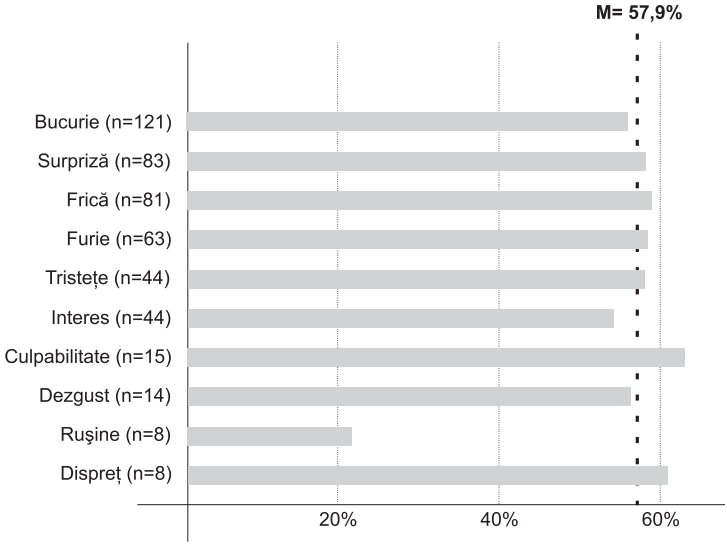
fațetă a experienței emoționale. Participanții la aceste cercetări au fost printre altele întrebați în legătură cu durata de timp scursă între evenimentul emoțional propriu-zis și momentul inițierii comunicării sociale: „Dacă ați vorbit despre acest eveniment, la cât timp după ce acesta a avut loc ați făcut-o?" Răspunsurile au fost așezate pe scale standardizate: „chiar în ziua aceea", „chiar în săptămâna aceea", „chiar în luna aceea" sau „mai târziu". Datele culese de diferitele studii au pus în evidență același răspuns modal. El se concentrează pe cel mai scurt timp scurs de la evenimentul în cauză. Per total, în 60% dintre cazuri, inițierea comunicării sociale a emoției are loc chiar în ziua în care evenimentul s-a produs. Comunicarea socială a emoțiilor este deci, în general, inițiată cu o întârziere foarte mică. Problema recurenței a fost și ea examinată: „Ați vorbit despre aceasta o singură dată, de mai multe ori, de foarte multe ori". În mai multe studii opțiunea „de mai multe ori" a apărut ca răspuns modal (de la 62 la 84% din cazuri, în funcție de cercetare). Comunicarea socială a emoțiilor are deci un caracter recurent.

Luate în ansamblu, aceste date par să stabilească existența unei relații strânse între experiența emoțională și fenomenele ulterioare de comunicare socială în cadrul cărora sunt reevocate elemente ale acestei experiențe. Totuși, modalitățile retrospective de culegere utilizate în cadrul cercetărilor preliminare lasă loc unei explicații a rezultatelor datorită efectului pe care îl poate avea memoria selectivă. Ar putea fi posibil ca, de fapt, să ne amintim mai ușor acele episoade emoționale despre care am vorbit cel mai mult și să le uităm mai ușor pe cele care nu au făcut obiectul comunicării sociale.

Trebuie deci să verificăm observațiile făcând apel la proceduri care să elimine această distorsiune potențială. Pentru aceasta au fost utilizate trei metode diferite de cercetare.

## Comunicarea socială a emoției: datele care o confirmă

Prima dintre aceste metode este cea a jurnalului Ea are în vedere anularea întârzierii care, în studiile de evocare autobiografică, separă episodul emoțional de momentul administrării chestionarului. În cadrul metodei jurnalului, voluntarii se angajează să noteze zilnic într-un carnet *ad hoc* episoade emoționale trăite. Ei au sarcina să noteze în fiecarea seară, înainte de culcare, cel mai important moment emoțional al zilei. Ei răspund, în plus, la diverse întrebări legate de acest episod, printre care: „Ați vorbit despre acest eveniment?" Studiile care au la bază acest model au avut ca subiecți studenți sau tineri adulți (Rimé, Philippot, Finkenauer, Legast, Moorkens și Tornqvist, 1994; Rimé, Dupont și Merlyn, 2003), precum și adulți din diferite alte grupe de vârstă (Rimé, Finkenauer și Sevrin, 1995). Ele vizau să verifice observația precisă care reieșea în urma cercetărilor bazate pe evocarea autobiografică potrivit căreia episoadele emoționale ar fi comunicate încă din ziua producerii lor în 60% dintre cazuri. Dacă datele obținute prin metoda autobiografică sunt fiabile, atunci metoda jurnalului ar trebui să furnizeze un rezultat analog. Fig. 2 rezumă rezultatele uneia dintre aceste cercetări (Moorkens, 1994; Rimé și alții, 1994). În cadrul




Sursă: Rimé, Philippot, Finkenauer, Legast, Moorkens şi Tornqvist, 1995.

**Fig. 2** — Episoade comunicate în timpul zilei în care s-au produs. Datele sunt exprimate în procente din numărul total de episoade

acesteia, 34 de studenți au ținut un jurnal zilnic pentru o perioadă de două săptămâni, astfel încât au putut fi înregistrate 450 de episoade emoționale. În cadrul acestui material, episoadele de bucurie au fost cele mai frecvente. Luate în ansamblu, surpriza, frica, furia au acoperit aproape 50% din material. Rușinea, disprețul nu au apărut decât rar. În total, episoadele au făcut obiectul unei comunicări sociale în 58% din cazuri sau într-o măsură apropiată de cea așteptată. Așa cum arată graficul, un astfel de rezultat este întâlnit oricare ar fi tipul de emoție conținută de episod. Doar episoa-

dele de rușine au avut ponderi de comunicare socială mai scăzute. Vom vedea mai încolo alte date care vor arăta că rușinea acționează ca o frână în calea comunicării. Toate celelalte date le confirmă deci pe cele obținute prin metoda autobiografică. Pe de altă parte, toate cercetările bazate pe metoda jurnalului au oferit rezultate asemănătoare, aducând astfel argumente în favoarea fiabilității datelor obținute pe baza studiilor preliminare.

O a doua procedură de verificare a făcut apel la abordarea longitudinală. Este vorba de o recontactare, la intervale temporale determinate, a unor persoane considerate că ar fi avut o experiență emoțională notabilă. La fiecare întâlnire li se cerea acestor persoane, printre alte întrebări, să spună în ce măsură ele vorbiseră din nou despre această experiență în timpul zilelor precedente. Una dintre aceste cercetări a luat drept obiectiv comunicarea socială a aspectelor emoționale legate de naștere la tinerele mame (Tornqvist, 1992). Datele (primul grafic al figurii 3) arată că, timp de două săptămâni după naștere, experiența a făcut obiectul unei comunicări sociale la 97% dintre tinerele mame. În săptămânile ce au urmat, s-a manifestat un declin progresiv. Cu toate acestea, la șase săptămâni de la naștere, aproape o treime dintre respondente declarau că mai vorbiseră despre experiența lor. Alte cinci cercetări similare au urmărit, potrivit aceluiași model, episoade emoționale care difereau între ele în privința nivelurilor de intensitate, precum doliul după un apropiat (Zech, 1994), prima experiență a donării de sânge, un examen universitar important, prima asistare la disecția unui corp uman, prima efectuare a disecției unui corp uman (Rimé, Finkenauer, Luminet

și Lombardo, 1993). În toate aceste cazuri (vezi fig. 3) și în perfectă coerență cu datele preliminare, comunicarea socială a emoțiilor a avut ponderi foarte ridicate (de la 90 la 100%) în cursul perioadei inițiale. Aceste ponderi scad apoi progresiv, cu o dispariție mai lentă în cazul experiențelor emoționale de cea mai mare intensitate. Astfel, în cazul decesului unui apropiat, se poate vedea că în 80% dintre cazuri comunicarea socială poate fi observată la trei luni de la eveniment.

A treia metodă de verificare adoptată a fost experimentul. Din moment ce datele obținute anterior postulează existența unei legături cauzale între experiența emoțională și dezvoltarea procesului de comunicare socială a emoțiilor, era necesar să se verifice validitatea acestei ipoteze probând-o în condiții de laborator (Luminet, Bouts, Delie, Manstead și Rimé, 2000). Fiecare participant trebuia să vină în laborator însoțit de un prieten. Repartizați prin tragere la sorți, unul dintre ei urmărea un scurt fragment de film, pe când celălalt avea de dus la îndeplinire o sarcină fictivă. Filmul prezentat varia în funcție de trei niveluri diferite de inducere a emoției: un documentar despre viața animalelor în natură, pentru a induce un nivel scăzut, scene de cruzime între animale, pentru a induce un nivel mediu, și scene de cruzime a oamenilor în raport cu animalele, pentru a induce un nivel ridicat. În perioada de pretestare s-a stabilit ca ultimele două filme să difere prin nivelul de emoție indusă, nu prin tipul de emoție generată. După vizionarea filmelor, cei doi participanți erau invitați timp de câteva minute în sala de așteptare și li se înregistra, fără știrea lor, conversația. Rezultatele au arătat o corelație importantă între inten-

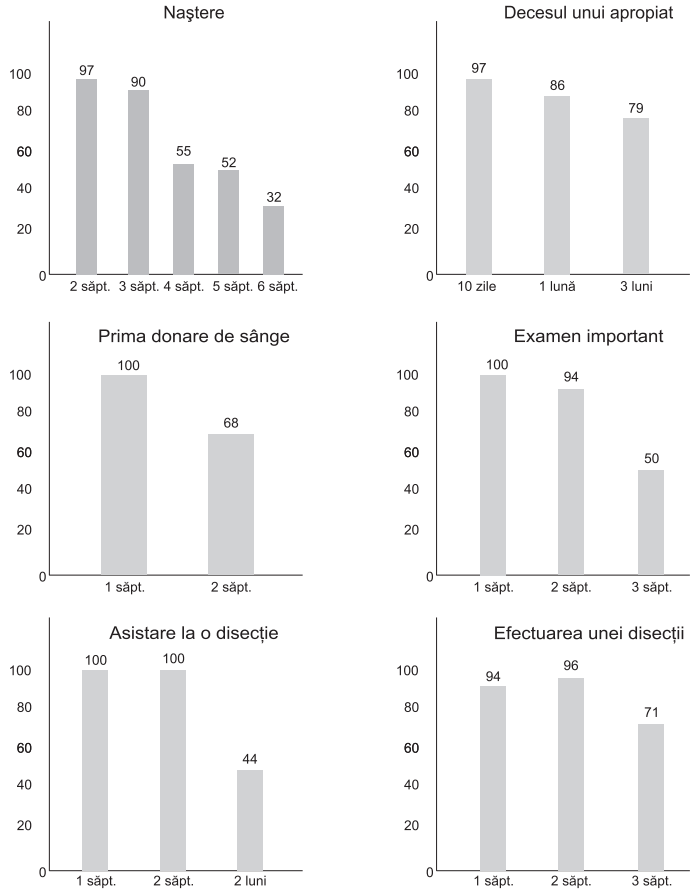



**Fig. 3** — Evoluția procesului de comunicare a emoției (în procente din episoadele comunicate) observată în cazul a șase tipuri diferite de episoade emoționale. Datele au fost culese în fiecare fază, prin intermediul unui studiu longitudinal realizat la nivelul grupei de respondenți vizați.

sitatea manifestărilor emoționale expresive ale participanților din timpul vizionării și importanța comunicării sociale pe care aceștia au manifestat-o ulterior. S-a constatat, de asemenea, că filmul care inducea emoții puternice suscita o comunicare socială mai importantă decât celelalte două. Filmele care induceau intensitate scăzută și medie nu difereau în privința efectului lor asupra comunicării sociale, ceea ce sugerează că trebuie atins un prag critic de intensitate emoțională pentru a declanșa acest proces. Aceste rezultate au putut fi reproduse în cadrul unui al doilea experiment condus după același model. În cadrul unui al treilea experiment, s-a examinat comunicarea socială manifestată de către participanți în mediul lor, timp de două zile după vizionarea unor filme experimentale. Rezultatele au confirmat din plin primele două experimente. În ansamblu, aceste trei studii experimentale au demonstrat deci că expunerea la emoție determină comunicarea socială a emoției. Este notabil faptul că un asemenea efect a putut fi observat prin simpla expunere la un film de trei minute și în limitele stricte ale inducției emoționale, care a putut fi implicată în cadrul unui experiment.

În total, diferitele studii de verificare ne permit să concluzionăm că această comunicare socială este un fenomen foarte general. În majoritatea cazurilor, este inițiată imediat după emoție — de obicei în aceeași zi. Se prelungește apoi pe o perioadă de timp cu atât mai îndelungată cu cât emoția este mai intensă. Este un fenomen tipic repetitiv, din moment ce experiențele emoționale sunt în mare parte comunicate „de multe ori“ sau „de foarte multe ori“ altor persoane.

## Există, oare, diferențe între sexe?

Există stereotipuri puternice potrivit cărora bărbații ar fi mai puțin înclinați decât femeile să se exprime în legătură cu emoțiile pe care le simt. Primele șase studii care au examinat comunicarea socială a emoției aveau în vedere participanți de ambe sexe (Rimé și alții, 1991, *a*). Nici unul nu a indicat existența unei diferențe notabile. Omogenitatea celor două sexe în această materie s-a manifestat și în cadrul studiilor ulterioare. De exemplu, în cadrul unui studiu efectuat asupra un vast eșantion de adolescenți după metoda amintirii autobiografice (Rimé, Charlet și Nils, 2003) s-a constatat că datele de recurență ale comunicării sociale a emoțiilor episodului amintit de către cele două sexe se suprapuneau practic (vezi fig. 4). Singura diferență care a reieșit sistematic în urma comparării celor două sexe în privința comunicării sociale a emoțiilor a fost alegerea partenerului. Astfel, așa cum

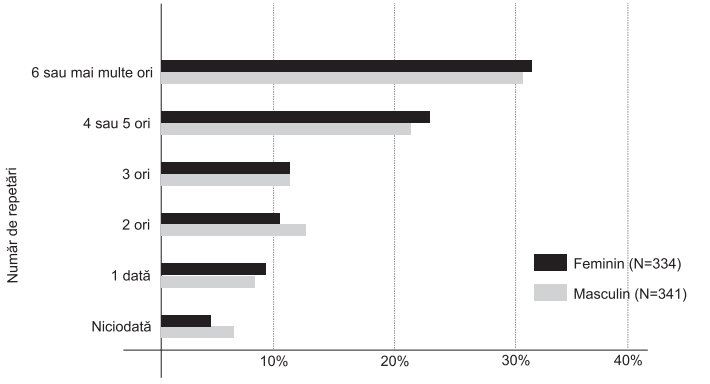



**Fig. 4** — Număr de repetări ale comunicării sociale a unui episod emoțional dat la adolescenți de ambele sexe.

vom vedea în paginile care urmează, femeile întreţin o reţea relativ diversificată de parteneri, în vreme ce bărbaţii înclină să-şi comunice social emoţiile soţiei sau prietenei (Rimé şi alţii, 1992).

În concluzie, contrar stereotipurilor existente, nu pare să existe o diferenţă între bărbaţi şi femei în privinţa tendinţei de a vorbi despre propriile emoţii şi de a le comunica altuia. Dar există în mod cert o diferenţă în ceea ce priveşte felul de a o face. „Băieţilor" mari li se repetă de la vârste foarte fragede că trebuie să-şi mascheze emoţiile. Dacă acest fapt pare să nu aibă consecinţe importante asupra nevoii de exprimare şi de comunicare socială a emoţiei, el are totuşi o anumită incidenţă asupra modului în care aceste nevoi sunt canalizate din moment ce se constată că un bărbat adult rezervă comunicarea socială a emoţiei doar pentru persoana în faţa căreia se poate arăta aşa cum este în realitate.

## Comunicarea socială a emoţiilor la copii

Putem vorbi despre comunicare socială a emoţiilor în cazul copiilor? Mai multe studii au abordat acest subiect (Baez, 1998; Declercq, 1995, Dozier, 1994). Unul dintre acestea a avut loc în mediul şcolar, având ca subiecţi copii de ambe sexe cu vârste cuprinse între 6 şi 8 ani (Dozier, 1994; Rimé, Dozier, Declercq şi Vandenplas, 1996). O persoană de sex feminin din cadrul echipei de cercetare relata o istorisire fiecărui copil în mod individual. Pentru unii, această istorisire punea în scenă într-un mod interesant tema „Viaţa la fermă" şi inducea astfel un nivel scăzut de emoţie. Pentru alţii, era vorba

despre „Xandi și monstrul", povestire elaborată de Christiane Vandenplas la Universitatea din Louvain, relatare destinată să le inducă copiilor frica și oferindu-le totodată acestora modalități de gestionare a acestei frici; această istorisire inducea un nivel de emoție mai ridicat decât cel al precedentei. După ce asculta povestirea, copilul era condus într-o sală de joacă, unde alți doi copii din clasa lui, care nu auziseră povestirea, se jucau deja. Timp de un sfert de oră au fost observate comportamentele copilului care ascultase istorisirea urmărindu-se înregistrarea eventualelor manifestări de comunicare socială. Observația nu a revelat nici o manifestare de acest gen. Oare copiii de această vârstă nu recurg încă la o comunicare socială a emoției? Sau poate partenerii lor din sala de joacă nu erau cei mai potriviți pentru acest lucru? Continuarea studiului a privilegiat a doua variantă. În ziua în care li s-au spus povestirile, copiii au primit pentru acasă un chestionar în care părinții lor au fost rugați să indice dacă cei mici vorbeau în mod spontan despre istorisirea ascultată la școală. Potrivit răspunsurilor, acest lucru s-a întâmplat cu 42% dintre copiii care au ascultat povestirea „Viața la fermă" și cu 71% dintre cei care au ascultat „Xandi și monstrul". Deci, în general, au avut loc manifestări de comunicare socială, iar istorisirea cu încărcătura emoțională cea mai puternică a suscitat acest lucru într-o mai mare măsură. Vom nota și faptul că ponderile observate în acest caz au fost superioare celor pe care le observăm la adulți atunci când evaluăm comunicarea socială din cadrul „aceleiași zile" cu evenimentul (60%). Pe de altă parte, din datele obținute tot de la părinți, comunicarea istorisirii cu cea mai mare intensitate emoțională s-a dovedit mai repe-

titivă și însoțită de o implicare emoțională mai mare decât cea antrenată de povestirea cu o intensitate emoțională scăzută.

În ansamblu, aceste date arată că manifestările de comunicare socială a emoției sunt bine reprezentate la copii încă de la vârsta de 6 ani. Dar ce se întâmplă în cazul copiilor mai mici? Nu deținem încă date sistematice în această privință, dar două studii exploratorii au fost realizate de către Fanny Baez (1998) cu copii cu vârste între 3 și 5 ani. Informațiile pe care le furnizează au valoare indicativă și vor trebui să fie verificate de cercetările ulterioare. Primul studiu a fost efectuat cu ajutorul chestionarului completat de părinți. Prin intermediul acestuia a fost examinată măsura în care copilul le raporta evenimentele care se petreceau în absența lor. Observațiile astfel recoltate sugerează că la vârsta de 3 ani comunicarea este inițiată în principal la cererea părinților. Prin urmare, pe măsură ce crește în vârstă, copilul ia din ce în ce mai des inițiativa. În general, comunicarea are loc în momentele imediat următoare evenimentului sau în absența părinților, dar și atunci când copilul își reîntâlnește părinții. Este vorba despre o comunicare sumară, chiar și atunci când părinții insistă, dar ea se poate repeta o dată sau de mai multe ori în cazul unui singur eveniment. În cazul unui eveniment cu mare intensitate emoțională, pare deja că ponderea repetiției este mai mare. Copilul de 3 ani nu pare să-și comunice emoțiile altor persoane decât părinții săi, dar această rezervă se estompează rapid o dată cu vârsta, comunicarea realizându-se și cu persoane de substituție.

În cadrul unui al doilea studiu exploratoriu, Fanny Baez (1998) a încercat să evalueze în mod direct dispo-

zițiile de comunicare socială a emoției în cazul copiilor cu vârste cuprinse între 3 și 5 ani, examinând, respectiv: 1 / reacția lor la o istorioară evocând în mod deschis subiectul comunicării sociale a emoțiilor; 2 / capacitatea copiilor de a atribui o stare afectivă unui personaj din istorioară; 3 / capacitatea lor de a evoca și de a relata evenimente emoționale din trecutul lor și 4 / amintirile lor legate de un eveniment în mod obișnuit standard, care poate avea conținut emoțional (prima zi la școală). Copiii au format grupe de câte trei, iar cercetătoarea le-a povestit două istorioare utilizând două cărți ilustrate destinate copiilor de acea vârstă. Prima era povestea unui iepuraș care se arată mereu refractar la diferitele solicitări ale tatălui său: să se dezbrace, să facă baie, să se șteargă, să împăturească pijamaua, să își pună papucii. Dar când tatăl său îl întreabă dacă dorește să spună marile lui nemulțumiri, iepurașul își schimbă atitudinea (în general spre marea mirare a micilor receptori) și împărtășește evenimentul emoțional care l-a întristat (un prieten i-a spus că este rău). Această scurtă istorioară sugerează copilului că un eveniment cu încărcătură emoțională îl poate afecta chiar și la nivelul comportamentelor sale. Îi arată, de asemenea, că prin comunicarea propriilor emoții se poate iniția un proces susceptibil să-i modifice comportamentul negativ. Ultima imagine a istorioarei descrie o atmosferă calmă (iepurașul, alinat de către tatăl său, se simte protejat și încrezător) care sugerează beneficiile unui asemenea comportament social (Baez, 1998). Imediat după ce le-a povestit această istorioară copiilor grupați câte trei, cercetătoarea a deschis o discuție întrebându-i dacă le-a plăcut povestirea și dacă ar putea să o spună și ei.

Printre altele, ea le-a cerut să atribuie o stare emoțională unui personaj. Ea a pus în legătură această stare cu o experiență proprie a copiilor, cerându-le acestora să precizeze dacă trăiseră lucruri care le-au provocat tristețe. Astfel, copiii aveau posibilitatea să realizeze în mod spontan comunicarea unor evenimente personale. Dacă ei acceptau aceasta, li se cerea mai departe să menționeze persoanele cu care au împărtășit acest eveniment. În final, li s-a cerut să spună dacă resimțiseră și alte emoții și, dacă aceștia răspundeau afirmativ, erau încurajați să explice aceste emoții. O ultimă etapă a studiului includea revenirea la cea de a doua relatare, care evoca evenimentul emoțional standard (prima zi de școală).

În cadrul fiecărei grupe, indiferent de vârsta celor trei copii, relatările au suscitat un mare interes de la început. Putem rezuma, după cum urmează, principalele observații efectuate cu ajutorul acestei metode. În cazul copiilor de 3 ani, reproducerea relatării a constituit o dificultate. Ei nu au fost capabili să reproducă în mod spontan sfârșitul, mai mult, nici măcar nu reușeau să atribuie o stare emoțională personajului. Acești copii puteau cu ușurință să evoce evenimente emoționale personale. Spuneau că își amintesc, dar le era, în general, greu să relateze aceste evenimente sau să spună ceva despre ele. La întrebarea „Vă aduceți aminte prima zi de școală?", copiii spuneau că și-o amintesc, dar păreau incapabili s-o descrie.

În cazul copiilor de 4 ani, evocarea relatării a avut loc fără nici o greutate, povestind sfârșitul ei în mod spontan. Totuși, ei au avut dificultăți în a atribui o stare emoțională unui personaj. Copiii puteau face cu ușurință legătura cu experiențe emoționale proprii. Interacțiunile comunicării sociale a emoțiilor s-au instaurat, dar copiilor le-a fost

greu să le mențină. Astfel, în momentul în care unul dintre ei evoca o experiență emoțională personală, un altul din grupa sa de trei solicita o clarificare sub forma unui „de ce?", ca și cum ar fi imitat o situație pe care ar fi observat-o deja. Totuși, de îndată ce, drept răspuns, primul își continua relatarea, cel de al doilea nu mai era atent și nu mai manifesta interes pentru ceea ce auzea. Chiar și acestor copii le era greu să evoce prima zi de școală.

Copiii de 5 ani au manifestat un interes deosebit de puternic pentru relatare. Ei au însoțit-o cu numeroase reflecții personale și, mai mult, au fost capabili să anticipeze sfârșitul. Ei nu au avut nici o dificultate în a reproduce relatarea de la început până la sfârșit. Au fost, de asemenea, capabili să atribuie, fără probleme, stări emoționale personajului și au evocat cu ușurință evenimente emoționale personale similare, pe care le povesteau cu ușurință. Ei își aminteau bine prima zi de școală și evocau ceea ce au simțit cu această ocazie.

Vom repeta că aceste date adunate de către Fanny Baez, în studiile sale asupra grupelor de copii, au un caracter exploratoriu. Ele vor trebui reproduse pe efective mult mai largi și susținute cu statistici comparative. Totuși, ele sugerează că perioada dintre 3 și 5 ani este una crucială pentru formarea diferitelor aptitudini care permit copilului să-și dezvolte în mod progresiv comportamentul de comunicare socială emoțională.

## Comunicarea socială a emoțiilor la vârsta a treia

În trecut, vârsta a treia a fost deseori descrisă drept momentul în care emoțiile scad în intensitate, în care ex-

primarea devine mai rigidă (Banham, 1951) și în care se instalează o anume acalmie emoțională (Cumming și Henry, 1961). Totuși, dezvoltările din domeniul teoretic au combătut această viziune. Astfel, Labouvie-Vieff și colegii săi (de exemplu, Labouvie-Vieff și Blanchard, 1982; Labouvie-Vieff și Devoe, 1991) susțin ideea că orice înaintare în vârstă corespunde unei creșteri în dezvoltarea eului. Potrivit acestui punct de vedere, comparația grupelor de vârstă ar trebui să scoată în evidență, în cazul indivizilor mai vârstnici, o complexitate emoțională superioară, o mai bună capacitate de autocontrol emoțional și o mai bună înțelegere a stărilor emoționale. O perspectivă similară rezultă din teoria selectivității socioemoționale (Carstensen, 1987, 1991). Potrivit acesteia, pe măsură ce indivizii se apropie de sfârșitul vieții, calitatea emoțională a contactelor sociale trece înaintea altor funcții ce fuseseră preponderente până în această perioadă, cum ar fi dobândirea cunoașterii sau funcțiile de bază ale supraviețuirii. Există deci cel puțin două teorii potrivit cărora, la vârsta a treia, omul devine într-un fel un specialist al vieții emoționale. Ce spun datele referitoare la comunicarea socială emoțională cu privire la acest lucru? Procesul tinde oare să dispară, așa cum sugerează concepțiile mai vechi? Sau, dimpotrivă, crește în importanță, așa cum lasă să se înțeleagă modelele de dată mai recentă?

Pentru a răspunde acestor întrebări, au fost invitate să participe, în cadrul unui studiu realizat după metoda jurnalului, persoane din trei grupe de vârstă (Rimé, Finkenauer și Sevrin, 1995). Două dintre aceste grupe au fost constituite din persoane cu vârste între 62 și 75 de ani și, respectiv, 76 și 94 de ani. Recrutate dintre persoanele în-

scrise la cursurile universității pentru vârsta a treia, ele aveau o existență independentă. A treia grupă cuprindea persoane mai tinere, cu vârste între 24 și 40 de ani. Timp de cinci zile consecutive, toți participanții au completat în jurnal înainte de a merge la culcare. Ei au menționat aici cea mai importantă experiență emoțională din acea zi, răspunzând, totodată, unor întrebări legate de ea, de gândurile cu care aceasta se asocia și de o eventuală comunicare socială. Pe lângă asta, două săptămâni mai târziu, ei au luat parte la o ședință care a avut ca obiectiv examinarea amintirilor și sentimentelor care încă mai persistau în legătură cu evenimentele consemnate în jurnal.

Datele puse la dispoziție de aceste jurnale au scos în evidență mai multe diferențe importante între cei mai tineri și cei mai vârstnici. Astfel, dacă participanții din cele trei grupe au trecut prin experiențe de intensitate comparabilă, experiențele persoanelor din grupele mai înaintate în vârstă erau cel mai adesea constituite din emoții „pure", adică implicau un singur tip dominant de emoție, pe când ale celor mai tineri includeau mai multe emoții amestecate. Manifestările emoționale păreau deci mai clare sau mai bine definite în cazul vârstnicilor. În plus, reacțiile descrise de vârstnici sugerau din mai multe puncte de vedere un mai bun autocontrol pe durata episodului emoțional.

Oricum, în comparație cu cei mai tineri, ei par mai puțin tulburați de circumstanțele emoționale. Aceste rezultate confirmă viziunile recente potrivit cărora persoanele vârstnice au o mai mare aprehensiune și un mai bun control emoțional decât cele tinere.

Datele referitoare la comunicarea socială a emoției urmează aceeași direcție (vezi fig. 5). În grupul celor mai

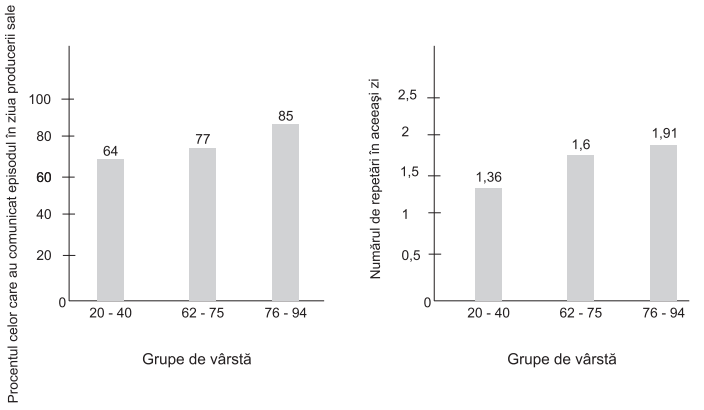



**Fig. 5** — Incidența și frecvența repetării comunicării sociale a episodului emoțional cel mai important al zilei într-un studiu realizat prin metoda jurnalului asupra unor respondenți reprezentând trei grupe de vârste diferite (date din Rimé, Finkenauer și Sevrin, 1995).

tineri, comunicarea socială a evenimentului emoțional cel mai important al zilei are loc în 64% dintre cazuri. Acest rezultat este deci foarte apropiat ponderii de 60% pe care am menționat-o mai înainte ca standard în ceea ce privește comunicarea socială a unui eveniment emoțional inițiat chiar în ziua în care evenimentul respectiv a avut loc. Totuși, o pondere mai ridicată (77%) a fost observată în grupul de vârstă dintre 62 și 75 de ani, iar această pondere a fost și mai ridicată (85%) în grupul de vârstă dintre 76 și 94 ani. Mai mult, numărul repetițiilor comunicării sociale crește în funcție de vârsta respondenților. Rezultă deci că persoanele vârstnice recurg la comunicarea socială a emoțiilor cu o pondere mai mare și la intervale mai scurte decât cei tineri.

Examinarea gândurilor legate de episoadele emoționale a pus în evidență și alte diferențe între persoanele

mai tinere și vârstnici. În vreme ce, în cazul primilor, aceste gânduri aveau caracterul unui demers cognitiv în curs de desfășurare (sub forma căutării sensului, a eforturilor de a înțelege, a gândurilor contrafactuale etc.), ceilalți par preocupați în special de amintirea detaliilor evenimentului. Pare astfel că tratarea informației care se dezvoltă după o experiență emoțională este mai puțin profundă la cei bătrâni. Pe de altă parte, în timpul unei testări a amintirii efectuate la două săptămâni după predarea jurnalului, s-a observat că bătrânii din ambele grupe își aminteau într-o proporție mult mai mare episoadele emoționale consemnate în jurnale. De altfel, impactul emoțional rezidual al amintirii acestor episoade era oarecum mai redus la bătrâni, în comparație cu grupa persoanelor mai tinere.

Cum am putea interpreta diferențele ce rezultă atunci când comparăm viața emoțională cotidiană a adulților tineri cu aceea a vârstnicilor? Am putea spune că cei mai în vârstă manifestă o oarecare seninătate. Potrivit acestui punct de vedere, ei își însușesc episoadele emoționale în termeni mai simpli; păstrează față de evenimentul emoțional o distanță superioară; reiau aceste episoade mai mult din teama de a nu uita informații importante decât din grija de a le găsi o soluție; și-l reamintesc apoi mult mai bine, fără un impact subiectiv prea important. O lectură alternativă ar putea, totodată, să folosească aceste rezultate și în alte scopuri. Ea s-ar putea sprijini pe un curent de cercetare care să arate că exprimarea emoțiilor are o influență favorabilă asupra evoluției ulterioare a sănătății (Pennebaker, 1995, 1997; Lepore și Smyth, 2002). Privind din această perspectivă, ar trebui să ne așteptăm ca, pe termen lung, indivizii care își ex-

primă emoțiile în mod mai intens își îmbunătățesc șansele de supraviețuire. În această optică, dacă indicatorii comunicării sociale a emoției cresc o dată cu vârsta, acesta ar fi un artificiu rezultat din faptul că aceia care nu își exprimă sau nu practică această comunicare socială a emoției dispar din cadrul populației care a supraviețuit. În stadiul actual de cunoaștere, este vorba evident de o speculație. Totuși ideea unei selecții legate de supraviețuire trebuie reținută pentru studiile viitoare în acest domeniu.

## Comunicare socială a emoțiilor, nivel de educație și apartenență culturală

Din motive de accesibilitate, marea majoritate a studiilor prezentate au fost efectuate cu persoane din mediul universitar: studenți, copii ai studenților, părinți ai studenților, adulți din cadrul programelor universitare destinate vârstnicilor. Este necesar în acest caz să se pună următoarea întrebare: Enorma tendință a individului de a se exprima verbal în legătură cu experiențele sale emoționale pusă în evidență de aceste studii nu ar putea fi rezultatul obișnuințelor specifice unei subculturi caracterizate de un nivel ridicat de educație? În cadrul unei astfel de subculturi, sunt promovate, în fapt, competențele verbale și este încurajată exprimarea sinelui. Educați după același model ca al oamenilor de litere, membrii acestei subculturi cunosc întreg panteonul de autori care încă din Antichitate au excelat în aceste două direcții. Fiecare a învățat să le admire operele și a fost incitat să le urmeze exemplul. Nu este deci de mi-

rare că la niște indivizi astfel educați se observă o tendință specială de a pune în cuvinte, de a exprima verbal și de a comunica și celorlalți ceea ce inițial au resimțit mai mult sau mai puțin confuz în subiectivitatea lor. Avem deci motive serioase să verificăm dacă, într-o asemenea ipoteză, incidența foarte ridicată a comunicării sociale ce survine ca urmare a experiențelor emoționale ar fi specifică unor structuri sociale favorizate, în mod special, educațional.

Date pertinente referitoare la acest subiect au fost culese cu ocazia unui sondaj realizat asupra a 300 de femei de-a lungul celor nouă luni de sarcină, în cadrul unei cercetări epidemiologice asupra stresului și riscurilor nașterii premature (Baruffol, Gisle și Rimé, 1998). La începutul studiului, 172 dintre ele au menționat incidența recentă a unui episod emoțional important atunci când factori de stres au intervenit în viața lor obișnuită. Fiecare respondentă a trebuit să indice măsura în care au vorbit despre acest episod cu anturajul. Datele astfel recoltate

TABELUL 8. — *Incidența comunicării sociale a unui episod emoțional la persoanele cu diferite niveluri de educație (datele lui Baruffol, Gisle și Rimé, 1998).*

| *Nivelul studiilor* | *Numărul respondenților* | *Incidența comunicării sociale a episodului (%)* |
|---|---|---|
| Primar | 13 | 84,6 |
| Secundar inferior | 74 | 91,9 |
| Secundar superior | 40 | 87,5 |
| Universitar, ciclu I | 30 | 96,7 |
| Universitar, ciclu II | 15 | 93,2 |
| Total | 172 | 91,3 |

(vezi tabelul 8) arată o pondere a comunicării sociale foarte ridicată, depășind mereu 85% pentru fiecare dintre cele cinci niveluri de studii reprezentate. Între valorile observate, nici o diferență semnificativă din punct de vedere statistic nu se distinge. Astfel, nimic nu indică faptul că manifestările de comunicare socială a emoțiilor ar putea fi specifice unei subpopulații care ar putea beneficia de un nivel ridicat de educație.

Ce am mai putea spune despre apartenența culturală în sensul națiunilor sau al civilizațiilor? După primele cercetări care, inițial, au fost făcute pe populații de limbă franceză, în Belgia și Franța, datele strânse din alte țări ale Uniunii Europene, precum Olanda, Italia sau Spania, au arătat foarte rapid că, de la o țară la alta, comunicarea socială a emoțiilor este similară. Au fost întreprinse studii interculturale mai largi. Primul a fost realizat de Batja Mesquita (1993) la Amsterdam. Ea a comparat datele obținute de la respondenții olandezi cu cele obținute de la două grupuri de emigranți de origine turcă și, respectiv, surinameză.

Participanții au fost invitați să vorbească despre șase situații emoționale din trecutul lor recent (două situații pozitive, două situații de frustrare și două situații care au implicat acte imorale). Pentru aceste situații diferite, incidența globală a comunicării sociale (vezi fig. 6) s-a dovedit ușor inferioară celei realizate de studiile inițiale efectuate pe respondenți belgieni. Totuși, atunci când erau îndepărtate episoadele care implicau transgresarea unor acte interzise, deci generatoare de rușine, ponderile atingeau 90% la respondenții turci și olandezi (Mesquita, 1993, p. 215). Totuși ele rămâneau mai mici pentru respondenții surinamezi.

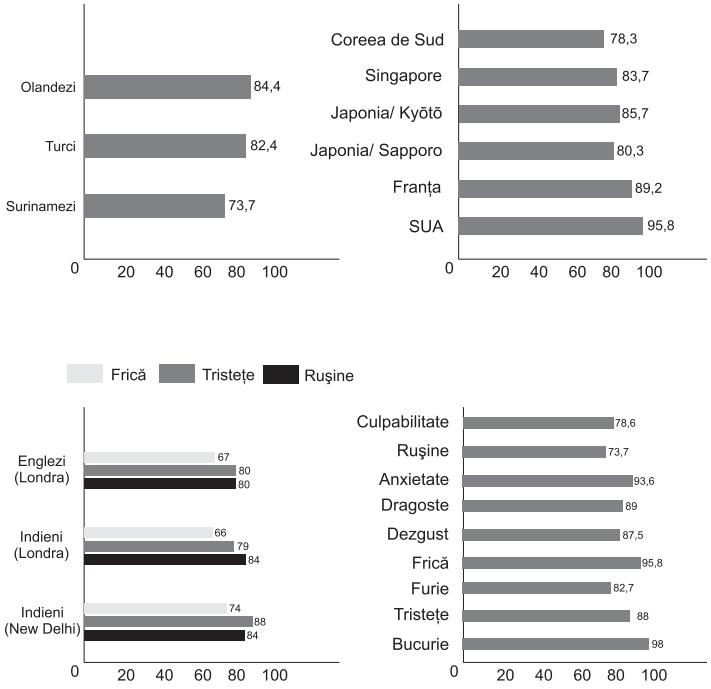



**Fig. 6** — Comunicarea socială a emoțiilor în diferite culturi. Stânga sus, rezidenți din trei grupuri culturale diferite din Olanda (Mesquita, 1993); dreapta sus, respondenți din țări occidentale și orientale (N=100/grup) (Rimé, Yogo și Pennebaker, 1996, citat în Rimé și alții, 1998); stânga jos, adolescenți indieni din India, adolescenți indieni care trăiesc la Londra și adolescenți britanici (Singh-Manoux și Finkenauer, 2000); dreapta jos, studenți japonezi (N = 440) (Yogo și Onoué, 2000).

Un alt studiu a comparat populațiile occidentale (Franța și Statele Unite) cu cele asiatice (Coreea de Sud, Singapore și două eșantioane din locații japoneze diferite, Kyoto și Sapporo) (Rimé, Yogo și Pennebaker, 1996, citat în Rimé și alții, 1998). Respondenții, în număr de 100 pentru fiecare grup, au primit același model de ches-

tionar, tradus în limba lor proprie. Prin acesta au fost invitați să se refere la un episod emoțional din trecutul lor imediat. Incidența globală a comunicării sociale observate din aceste date (vezi fig. 6) se situează între 85 și 90% pentru diferitele grupuri, excepție făcând cel sud-coreean, pentru care ponderile erau mult scăzute. Trebuie notat totuși că ponderile cele mai ridicate au fost înregistrate în cadrul celor două grupuri de occidentali. De altfel, analizate mai în detaliu, rezultatele puneau în evidență diferențe importante între grupurile de occidentali și cele de asiatici în ceea ce privește recurența comunicării sociale a episodului menționat. În grupurile de occidentali s-au înregistrat între cinci și șase repetiții, în vreme ce în diferitele grupuri de asiatici această cifră varia în general între doi și trei. Au apărut diferențe și în privința latenței comunicării sociale. În vreme ce în grupurile de occidentali procesul de comunicare socială era declanșat într-un interval foarte scurt, la diferitele grupuri de asiatici s-au constatat intervale mult mai îndelungate, în special la grupul din Singapore.

Cum s-ar putea explica aceste diferențe dintre grupele occidentale și cele asiatice în ceea ce privește repetiția și latența comunicării sociale? O ipoteză plauzibilă este sugerată de pozițiile diferite pe care aceste culturi le au față de axa continuă individualism-colectivism, așa cum a fost ea definită și măsurată de către Hofstede (1991, 2001). În culturile individualiste, individul aparține unor grupuri mult mai diversificate și se întâlnește cu indivizi mult mai diferiți decât în culturile colectiviste, în cadrul cărora familia constituie adesea esența rețelei relaționale. Diferențele observate între grupurile occidentale și asiatice în privința repetării comunicării sociale ar putea

deci să reflecte așteptările superioare ale rețelelor sociale care se manifestă în cadrul celor dintâi. Totuși, ele s-ar putea explica la fel de bine prin caracterul mult mai strâns al relațiilor sociale, specific culturilor colectiviste. În cadrul acestora este mult mai greu de stabilit un anume moment pentru a trăi un episod emoțional și un anume moment în care să-l comunice celor apropiați, pentru că individul este mult mai rar lăsat singur. Experiențele emoționale sunt deci trăite cel mai des în compania membrilor rețelei relaționale. Diferențele în privința latenței inițierii procesului de comunicare socială se pot deci explica prin faptul că aceasta are loc doar atunci când este întâlnit un membru exterior al rețelei relaționale aflat în proximitatea imediată sau pur și simplu atunci când unul dintre membri le reamintește celor din jur acest episod trăit în comun. Acestea nu sunt însă decât ipoteze care deschid totuși perspective interesante pentru viitoarele studii interculturale.

Existența particularităților în privința latenței comunicării sociale a emoției în Asia a fost confirmată în cazul Japoniei. Pentru această țară avem la dispoziție date foarte amănunțite referitoare la nouă emoții diferite (Yogo și Onué, 2000). Un grup de studenți de la Universitatea din Kyoto (în total 440) au fost invitați să evoce din nou un eveniment autobiografic marcat de o emoție care le-a fost specificată. Pentru diferitele emoții astfel indicate, incidența comunicării sociale (vezi fig. 6) a fost foarte asemănătoare celei observate în cazul studiilor asupra europenilor. Totuși, datele arătau și diferențe notabile în privința detaliilor duratei. De exemplu, multe dintre emoții erau comunicate chiar în aceeași zi doar de către o minoritate a respondenților.

O comparație deosebit de riguroasă a manifestărilor de comunicare socială a emoției la populațiile orientale și cele occidentale a fost realizată de Archana Singh-Manoux (1998; Singh-Manoux și Finkenauer, 2000). Studiul a fost întreprins asupra adolescenților indieni trăind în țara lor de origine la New Delhi, asupra adolescenților indieni din familii de emigranți trăind la Londra și asupra adolescenților britanici care trăiau la Londra. Au fost examinate, potrivit condițiilor impuse respondenților, trei tipuri diferite de episoade emoționale: frică, tristețe și rușine. Valorile incidenței comunicării sociale (vezi fig. 6) sunt situate în gama obișnuită relativ la episoadele de frică și tristețe, fără nici o diferență între grupurile culturale. Pentru episoadele de rușine, s-au constatat, ca și în cazul exemplelor anterioare, valori mai scăzute ale incidenței manifestate în cele trei grupuri culturale studiate. Totuși, dincolo de aceste date globale care confirmă realitatea comunicării emoțiilor în cadrul diferitelor culturi analizate, studiile realizate de Archana Singh-Manoux (1998) au pus în evidență multe diferențe care există între aceste culturi în privința detaliilor unor asemenea manifestări. De exemplu, în cadrul celor două grupuri de orientali, comunicarea socială a emoțiilor este repetată de mai puține ori decât în cadrul grupului occidental; se așteaptă din partea partenerului un comportament mai activ; se cere din partea acestuia o implicare personală mai mare; în sfârșit, de cele mai multe ori partenerul este cel care are inițiativa comunicării.

În concluzie, diferitele date arată că această comunicare socială a emoției nu este un fenomen propriu doar culturii occidentale. Incidența lui este la fel de importan-

tă și în cadrul altor culturi. În cadrul unor grupuri culturale atât de diferite precum turcii, surinamezii, coreenii, indienii și japonezii se constată că oricare ar fi emoția studiată, ea este comunicată social în trei din patru cazuri. O excepție de la această regulă o face rușinea, care suscită o incidență mai scăzută a comunicării sociale și această observație pare să aibă o valoare universală, din moment ce este întâlnită în toate cazurile. Totuși, dincolo de aceste constatări care sugerează generalitatea manifestărilor de comunicare socială a emoției, datele disponibile indică și faptul că este vorba de un domeniu în care abundă particularitățile și specificitățile culturale. Avem deci aici o importantă cale de investigare ce trebuie dezvoltată.

## Paradoxul comunicării sociale a emoției

Evocarea unui episod emoțional suscită, în general, reactivarea diferitelor răspunsuri care s-au manifestat în momentul episodului inițial, precum răspunsurile fiziologice, senzoriale, fenomenale (Bower, 1981; Lang, 1983; Leventhal, 1984). Ar trebui deci să ne referim chiar la cursul comunicării sociale a emoției. Pentru a-l verifica, am cerut unor studenți să-și amintească un episod emoțional recent din viața lor personală (bucurie, furie, tristețe sau frică, după caz), apoi să-l descrie cât mai detaliat (Rimé, Noël și Philippot, 1991 *b*). Astfel, cu ajutorul unui chestionar am putut examina ceea ce participanții au resimțit pe parcursul evocării lor: imagini mentale, senzații corporale, experiență subiectivă. Aproape toți subiecții au declarat că au retrăit aspecte ale episodului sub forma

unor imagini mentale vii. Pe de altă parte, ei au invocat experiența unor senzații corporale și au menționat retrăirea unor emoții puternice. Toate acestea sprijină ideea potrivit căreia comunicarea socială a unei experiențe emoționale antrenează reactivarea unor elemente ale acestei experiențe. În mod logic, ar trebui să ne așteptăm să resimțim o stare agreabilă la evocarea unui episod fericit sau să resimțim un fel de experiență „dureroasă" sau „penibilă" la evocarea unuia de furie, de tristețe sau de frică. Or, dacă acest lucru se adeverește în cazul în care ne referim la episoade fericite, nu se întâmplă așa și în cazul episoadelor negative, foarte puțini respondenți catalogându-le drept „dureroase sau penibile". În mod curios, chiar dacă reactivează imagini mentale, senzații corporale și sentimente emoționale ale experienței în cauză, evocarea unei experiențe negative nu antrenează nici pe departe efectele adverse la care ne-am putea aștepta. O observație suplimentară a completat această constatare. Ultima întrebare a protocolului studiului li se adresa participanților întrebându-i dacă ar accepta să ia parte imediat la o a doua etapă a strângerii de date, analoagă primeia, implicând evocarea și comunicarea unei alte experiențe emoționale de același tip ca și cele care tocmai fuseseră evocate. Proporția răspunsurilor pozitive, considerabilă, s-a ridicat la 94%, fără să existe nici o diferență între tipul de emoție evocată în prealabil, bucurie, furie, tristețe.

În concluzie, comunicarea socială a emoției suscită manifestări paradoxale. Pe de o parte, ea reactivează componentele experienței emoționale comunicate, ceea ce în cazul emoțiilor negative ar trebui să provoace aversiune. Pe de altă parte, fie că este vorba despre emoția

pozitivă, fie despre cea negativă, actul comunicării unei emoții apare ca o oportunitate pe care oamenii o caută în mod deliberat.

## Concluzii

Datele care au fost examinate în cadrul acestui capitol stabilesc faptul că experiența emoțională este însoțită, la persoana care a trăit-o, aproape indisociabil de tendința acesteia de a o transpune în cuvinte și de a o comunica altora. Această asociere între emoție și exprimare a fost ignorată înaintea studiilor despre care am vorbit. O dată ce am stabilit acest lucru, întrebarea care se pune este ce anume susține această asociere. De ce oamenii doresc să-și traducă în cuvinte și să-și exprime emoțiile? De ce doresc ei să le comunice și celorlalți indivizi? Ce anume îi determină să caute să introducă în acest mod, în câmpul social, experiența lor personală? Dacă se conștientizează paradoxul evidențiat în privința manifestărilor comunicării sociale a emoției, astfel de întrebări sunt și mai de actualitate. Obiectivul acestei lucrări este de a încerca să găsească un răspuns la toate aceste întrebări.

# PARTEA A DOUA

## Exprimarea emoțiilor: aspecte sociale

Capitolul 5

# De partea celui care ascultă…

În condițiile în care comunicarea socială a experiențelor emoționale este o activitate pe care oamenii o realizează frecvent în viața de zi cu zi, aceasta înseamnă că fiecare dintre noi se poate găsi deseori expus relatărilor emoționale ale celor din jur. Rolul de auditor în raport cu comunicarea socială a emoției altcuiva ocupă un loc important în viața noastră socială. Cum ajungem să obținem un asemenea rol? În ce mod ne achităm de sarcina aceasta? Ce simțim atunci când ascultăm relatările emoționale ale celorlalți? Care este impactul comunicării sociale a emoțiilor asupra legăturilor interpersonale? Acestea sunt întrebările care fac obiectul acestui capitol.

## Fascinația auditorului

Din moment ce jucăm atât de des rolul auditorului în procesele de comunicare socială a emoției, ar trebui să fim capabili să evocăm cu ușurință amintiri ale unor si-

tuații în care am manifestat disponibilitate pentru relatarea unui asemenea episod emoțional. Numeroase studii realizate de către Véronique Cristophe (1993, 1997; Cristophe și Rimé, 1997) s-au întemeiat pe acest postulat. Respondenții au fost invitați să își analizeze amintirile recente legate de situațiile în care au avut rolul de auditor. Ei nu au avut nevoie să facă un efort prea mare pentru a răspunde la această întrebare. Amintirile unor asemenea situații abundă la cea mai mare parte dintre oameni. Unul dintre studii a fost realizat asupra unor tineri adulți de ambe sexe. Lor li s-a cerut o scurtă descriere a unui episod recent în care au avut rolul de ascultător, indicând pe o scară de șapte grade în ce măsură au resimțit diferite emoții ca urmare a relatărilor ascultate. Rezultatele au pus în evidență două vârfuri, unul pentru surpriză și celălalt, spectaculos de înalt, pentru interes (vezi

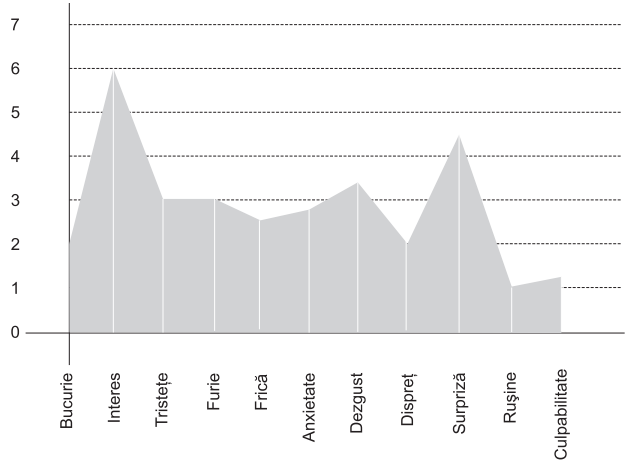



**Fig. 7** — Profilul emoțiilor resimțite de auditori în cazul ascultării unei comunicări sociale a unui episod emoțional (date din Christophe și Rimé, 1997).

fig. 7). Aceasta dovedește fascinația pe care relatarea unei emoții o exercită în general asupra auditorului. Puternicei nevoi pe care o manifestă oamenii să vorbească despre experiențele lor emoționale îi răspunde deci asemenea unei piese complementare dintr-un puzzle, interesul celor care îi ascultă. În acest domeniu cererea și oferta sunt în perfectă armonie. Dar de unde vine această fascinație pe care o exercită relatarea emoțiilor?

Trebuie să ne amintim că, din cea mai fragedă vârstă, copiii sunt deja fascinați de povestirile spuse de adulți, cu atât mai mult cu cât acestea au o doză de extraordinar, miraculos sau oribil. În societatea contemporană, universul mediatic perpetuează această fascinație sub multiple forme: roman, comedie, tragedie, poezie, lirism, cinema, fotografie și multe altele. În viața de zi cu zi, știrile din ziare, de la radio, de la televiziune contribuie și ele la acest lucru. Cantitatea de emoție care este transportată prin intermediul acestor diferite subuniversuri ale difuziunii este cu siguranță mai mult decât necesară pentru atracția pe care o exercită. Totuși, această atracție pentru relatarea încărcată de emoție nu este niciodată altceva decât subprodusul fascinației pe care o suscită spectacolul direct al unui eveniment generator de emoții. Se știe cât de rapid mulțimea de gură-cască se adună imediat după izbucnirea unui incendiu. De îndată ce șoferii întâlnesc în drumul lor un accident rutier, ei opresc pentru a vedea mai bine ce s-a întâmplat, chiar dacă acest lucru ar putea perturba circulația și provoca alte accidente. Puțini sunt cei care rezistă tentației de a privi caroseriile contorsionate, trupurile însângerate ale victimelor sau dorinței de a da grabnic ajutor. De ce există această curiozitate pentru evenimentele emoționale?

Iată o observație care ilustrează problema fascinației martorului în toată complexitatea sa. Scena se desfășoară într-un tren care traversează Franța. Pe neașteptate, trenul frânează în mod violent și rămâne nemișcat în mijlocul câmpiei fără ca pasagerii să cunoască motivul. Oprirea se prelungește tot fără nici o explicație. În vagoane pasagerii vorbesc, se mișcă de colo-colo. Rumoarea aduce încet-încet explicația opririi. O persoană s-a sinucis pe calea ferată, iar autoritățile judiciare vor efectua constatarea de rigoare. Aceasta va cere timp. O emoție puternică se răspândește printre călători la auzul veștii. Curiozitatea și interesul pentru eveniment sunt evidente. Dar trenul este lung și nu se poate coborî din el. Oamenii lasă în jos ferestrele încercând în zadar să observe ceva. Circulă prin vagoane și vorbesc mult. Se fac presupuneri asupra a ceea ce s-a întâmplat, se întâmplă și se va întâmpla. Peste tot domnește o stare de excitare. După o lungă așteptare, trenul se repune în cele din urmă, încet, în mișcare. Călătorii se înghesuie la ferestre, nerăbdători să vadă în sfârșit ceva. Vagoanele trec pe lângă locul dramei și acolo, brusc, polaritatea emoțiilor se inversează. Contrar uzanțelor, rămășițele umane nu au fost acoperite în totalitate. Călătorii văd mai mult decât ar fi dorit să vadă. Se aud țipete din compartimente. Oamenii se întorc livizi la locurile lor și o liniște apăsătoare se lasă în toate compartimentele.

În această scenă problema fascinației martorului la evenimentul cu caracter emoțional este dezvoltată complet. Ca orice ființă umană, călătorii au fost în mod irezistibil atrași de spectacolul generator de emoții. Aidoma fluturilor, ei s-au îndreptat spre foc și și-au ars aripile. Cu puțin timp în urmă, ei erau doar niște martori dis-

tanți. Participau la eveniment prin intermediul zvonurilor, al imaginației altor călători și al propriilor fantasme. În cadrul acestui contact de la distanță cu scena, dimensiunea curiozității și a trezirii atenției era preponderentă. Ea nu putea decât să determine focalizarea atenției asupra punctului de origine al emoțiilor și să antreneze astfel contactul proxim. Intervenit într-o manieră extremă, acest contact a condus la răsturnarea bruscă a valenței emoțiilor, convertind atracția și fascinația într-o experiență de angoasă. Și atunci, de unde această fascinație a rolului de martor? Și de ce există spaima? Nu pot fi date răspunsuri simple la aceste întrebări care nu au reținut deloc atenția cercetătorilor până azi. Dar există totuși mai multe modele la care putem apela atunci când vrem să defrișăm acest teren.

Un prim model util în această privință descrie un proces de *apărare în cascadă* pe care orice nouă expunere la un eveniment nou este susceptibilă să-l declanșeze (Bradley și Lang, 2000; Lang, 1995; Lang, Bradley și Cuthbert, 1997). Inspirat din lucrările clasice asupra determinanților de trezire corticală (Berlyne, 1960; Hebb, 1949; Sokolov, 1963), acest model are la bază postulatul potrivit căruia un eveniment nou constituie întotdeauna o amenințare potențială și declanșează de la început o reacție de apărare. Această activare a cortexului cerebral, care crește moderat sub efectul noutății, este cea care declanșează primul stadiu. Este stadiul care privilegiază tratamentul perceptiv: comportamentele sunt inhibate și se acordă prioritate strângerii de informații senzoriale și detectării eventualelor indicii de pericol. Există deci loc aici pentru o fază de fascinație. Dacă aceste operații perceptive generează creșteri suplimentare ale activării, se declan-

șează al doilea stadiu al reacției de apărare. Se dezvoltă astfel schimbările fiziologice pregătitoare pentru acțiunea defensivă, iar comportamentele de apărare, atac sau fugă, potrivit circumstanțelor, sunt activate efectiv. Potrivit acestui model, fascinația emoțională își are originea în noutate, în amenințarea potențială pe care această noutate o constituie, precum și în analiza evenimentului nou pe care această amenințare o activează.

Acomodarea cognitivă descrisă de Piaget (1946) oferă un alt model util pentru problema fascinației emoționale. După părerea lui Piaget, orice confruntare cu un eveniment care iese din cadrul obișnuit de referință îl va forța pe individ să își transforme schemele cognitive sau să elaboreze unele noi. Aceasta se întâmplă și în situațiile emoționale, din moment ce datele incompatibile cu schemele cognitive obișnuite ocupă aici un loc central. De altfel, modelele teoretice contemporane ale traumatismelor emoționale (de exemplu, Horowitz, 1976; Janoff-Bulman, 1992) apelează mult la conceptele lui Piaget pentru a explica amintirile obsedante și fascinația atențională pe care situațiile emoționale foarte puternice o pot provoca. Dacă urmărim logica acomodării, expunerea la o situație emoțională foarte puternică va impune individului un travaliu cognitiv major de reevaluare și revizuire a schemelor. Procesul va fi lung și laborios. El va implica reprezentarea periodică a evenimentului în memoria de lucru, ceea ce constituie o importantă sursă de suferință. Stresul posttraumatic va fi în mod sigur o manifestare a acestei suferințe. Din această perspectivă, fascinația emoțională pare un instrument folosit de sistemul cognitiv atunci când propriile sale structuri trebuie să fie reactualizate în urma unui eveniment.

Astfel, cele două modele pe care le-am amintit explică fascinația emoțională printr-o mobilizare perceptiv-cognitivă specială ocazionată de eveniment. Pentru fiecare dintre aceste modele nu evenimentul ca atare ar fi cel care determină această mobilizare, ci rezultatul comparației sale cu evenimentele deja trăite („noutatea") sau cu structurile de informație deja constituite („incompatibilitate"). Totuși, potrivit altor puncte de vedere, fascinația emoțională ar putea rezulta direct din natura particulară a evenimentului. Astfel, filosoful și istoricul religiilor Rudolf Otto (1923) a descris sentimentul specific suscitat de un eveniment care se situa în mod clar în afara sferei lucrurilor obișnuite, cunoscute și înțelese. În limba engleză, acest sentiment este foarte bine exprimat prin intermediul cuvântului de origine indo-europeană „awe", cu dubla sa conotație de atracție și fascinație, pe de o parte, și de spaimă și repulsie, pe de alta. „Awe" înseamnă de fapt „cuprins de o teroare misterioasă și de un respect amestecat cu frica". Pentru Otto, fascinația emoțională se instaurează nu pur și simplu pentru că evenimentul este diferit sau nou, ci pentru că pare să aibă o *natură radical diferită*. Pare de *altă* natură, în sensul de bază al acestui termen, față de acele evenimente care ne înconjoară în mod obișnuit. Când un eveniment generează un asemenea sentiment, el are un impact special asupra imaginației. Otto sugerează că tocmai aici ar rezida sursa viei curiozități pe care o suscită un asemenea eveniment.

Ar putea exista și încă o altă sursă a fascinației. Episoadele emoționale pot diminua deseori sentimentul demnității și siguranței persoanelor. Ele comportă teme precum probleme de viață și de moarte, accidentul, pier-

derea controlului, eșecul sau degradarea. În viața curentă oamenii fac eforturi tocmai pentru a ține departe de ei astfel de teme, mergând până la a refuza să le evoce chiar și în gând (vezi, de exemplu, Greenberg, Solomon și Pyszczynski, 1977, Taylor și Brown, 1988). Or, este știut acum faptul că, în mod paradoxal, atunci când încercăm să ne îndepărtăm din gând o idee, brusc aceasta ne urmărește cu și mai multă vigoare (vezi, de exemplu, Wegner, Schneider, Carter și White, 1987). Este operația continuă a unui proces cognitiv automat care caută o țintă pe care să o suprime, ceea ce ar avea ca efect pervers hipersensibilizarea persoanei în cauză exact la ideea pe care voia s-o evite (Wegner și Erber, 1992). În această logică, putem prezice că oamenii devin în mod special sensibili tocmai la temele pe care se forțează în mod obișnuit să le evite. Astfel, evenimente care pun în scenă teme precum probleme de viață și de moarte, accidentul, pierderea controlului, eșecul sau degradarea ar putea în mod paradoxal să suscite fascinația pe motiv că ele fac obiectul unei cenzuri continue.

În concluzie, nu există un răspuns univoc la problema ridicată de fascinația exercitată de episoadele emoționale. Totuși, numeroase piste arată caracterul neobișnuit „extraordinar" al evenimentului fascinant. Fascinația ar putea deci rezulta dintr-un sistem cognitiv care operează cu limitele grilelor de lectură de care dispune. Ea ar putea totodată decurge dintr-o confruntare cu semnificații pe care nu eram tocmai pregătiți să le asumăm. În ceea ce privește expunerea la relatarea emoției, fie că este vorba de comunicare socială sau de expunere mediatică (biografie, nuvelă, roman, teatru, cinema etc.), interesul pe care fascinația îl suscită se explică cel puțin în

parte prin expunerea distală ce o caracterizează. Spre deosebire de expunerea directă la eveniment, auditorul comunicării sociale și cititorul relatării ocupă de fapt un rol privilegiat. Expuși în întregime unor date fascinante, ei rămân totuși departe de evenimentul real pentru că ei se găsesc într-un alt timp. Faptele puse în mișcare de lanțul comunicării umane au devenit virtuale. Ele le parvin încadrate, tratate, asimilate, interpretate și capătă o formă anume prin intermediul limbajului și al convențiilor narative. Poziția auditorului, ca și cea a lectorului, este deci intenționat distală, fără ca prin aceasta potențialul de fascinație al evenimentului emoțional să fie redus. Datele evocate sunt patente. Ele sunt deosebit de propice stimulării imaginilor mentale. Au o considerabilă putere de a evoca semnificații și, la adăpost de orice pericol imediat, imaginația și activitatea simbolică sunt lipsite de orice constrângere.

Se poate concluziona asupra acestui punct că funcțiile de căutare și de creare de sens, despre care vom avea ocazia să vorbim mult mai în detaliu în paginile care vor urma, contribuie în mare măsură la fascinația emoțională.

## Emoțiile auditorului

Cel care recurge la comunicarea unei experiențe emoționale cu altcineva își activează în interior imaginile mentale ale acestei experiențe. Aceste imagini antrenează, în general, la rândul lor, reactivarea manifestărilor psihologice intervenite în cursul episodului. Acesta este modul în care emoția declanșează retrăirea emoțională

la emițător. În ceea ce privește persoana care ascultă, ea se află expusă unui dublu flux de semnale emoționale. În componența sa nonverbală, acest flux include mimica facială, gesturile, mișcările corporale, tremuratul, transpirația, manifestările respirației, variațiile semnalului vocal, cele ale semnalelor faciale, în special ale lacrimilor, înroșirea, paloarea și multe altele. Aceste semnale nonverbale sunt însoțite de informații verbale emoționale: se evocă evenimente, se descriu reacții și comportamente, sunt raportate emoții și impresii subiective. Cu cât experiența comunicată a fost mai intensă, cu atât mai abundentă va fi masa materialului emoțional nonverbal și verbal difuzat în timpul comunicării. La nivelul persoanei care ascultă și care este expusă acestui material pot rezulta două efecte importante: contagiunea emoțională și empatia.

Vorbim despre *contagiune emoțională* atunci când râsul unei persoane se extinde la întregul său anturaj, atunci când durerea sa îi face pe ceilalți să izbucnească în lacrimi sau atunci când starea sa de angoasă difuzează în tot grupul social. Contagiunea emoțională desemnează deci manifestări emoționale care se dezvoltă în mod automat în simbioză cu ale congenerilor. Ea poate deci pune stăpânire pe individ fără ca acesta să fie imediat conștient de cauzele stării în care se află. Mecanismul contagiunii emoționale este încă neclar, dar cunoaștem condițiile individuale și situaționale care amplifică sensibilitatea la contagiune (Hatfield, Caccioppo și Rapson, 1994). Astfel, copiii sunt mai sensibili la contagiune decât adulții. Persoanele mai slabe sau supuse privațiunilor sunt și ele mai sensibile decât cele care dețin putere. Pe de altă parte, contagiunea

emoțională afectează mult mai ușor persoanele care au trăsături și ocupații comune. În sfârșit, ea va apărea mai frecvent la indivizii uniți de lucruri familiare, de afecțiune sau de apropiere fizică și psihologică intervenită într-un trecut apropiat. *Empatia* conduce la aceleași efecte ca și contagiunea emoțională, iar factorii care o favorizează sunt aproape aceiași care o facilitează și pe aceasta. Este deci tot un proces prin care ne asumăm emoția altcuiva. Cu toate acestea, nu mai este vorba despre un automatism, din moment ce empatia urmărește înțelegerea directă a situației celuilalt. Ea rezultă din imaginile mentale pe care le generează adoptarea perspectivei celuilalt. Când ne punem în locul altuia ne putem într-adevăr imagina în situația acelei persoane, ceea ce este în general suficient să trezească emoțiile care corespund acestei situații.

De aceea trebuie să tragem concluzia că situațiile de comunicare socială a emoției sunt propice atât dezvoltării contagiunii emoționale, cât și empatiei. Pe de o parte, semnalele emoționale verbale și nonverbale abundă în aceste situații, iar, pe de altă parte, cele mai multe dintre condițiile interpersonale propice contagiunii și empatiei (familiaritate, proximitate fizică, proximitate psihologică, legături afective…) sunt, în general, reunite. Comunicarea socială a emoției ar trebui deci să îi provoace celui care este expus emoții cu atât mai intense cu cât el își concentrează atenția asupra unui eveniment emoțional intens. Această predicție a fost verificată solicitându-li-se subiecților evocarea unei amintiri în legătură cu o situație în cursul căreia cineva le-a relatat o experiență emoțională personală (Cristophe și Rimé, 1997). Această operație a fost ghidată, ei trebuind să caute o amintire inspi-

rată de o listă-tip care cuprindea 20 de situații emoționale. Trei versiuni diferite ale acestei liste au fost distribuite aleatoriu participanților cu scopul de a crea trei niveluri emoționale ale relatării ascultate. Astfel, una dintre versiuni enumera vreo douăzeci de evenimente de o gravitate moderată care figurau în josul listei evenimentelor de viață, propusă de Holmes și Rahé (1967). O a doua versiune menționa vreo douăzeci de evenimente grave, din partea de sus a aceleiași liste. O a treia versiune conținea evenimente foarte grave, preluate din nomenclatorul evenimentelor traumatice. După ce au selecționat dintre amintirile lor un episod de comunicare conform listei, participanții au trebuit mai întâi să descrie episodul ales. Ei trebuiau să descrie emoțiile pe care le-au resimțit în timpul ascultării acelei relatări indicând, totodată, la început, nivelul de intensitate pe o scară de la 0 (pentru nici un fel de emoție) la 10 (cea mai puternică emoție pe care ar fi putut să o simtă), apoi să răspundă în mod separat în legătură cu diferite emoții de bază. Datele rezultate din aceste măsurători au confirmat clar existența unui efect de contagiune emoțională sau de empatie în momentul ascultării unei comunicări sociale. În fapt, cu cât relatările emoționale la care ascultătorii se refereau erau de intensitate mai ridicată, cu atât emoția pe care au resimțit-o era proporțional mai ridicată. Astfel, în cazul relatărilor de gravitate moderată, intensitatea emoțiilor resimțite în momentul ascultării atingea în medie valoarea de 6,3, ceea ce constituia deja o valoare considerabilă; ea ajungea la 7,8 în cazul relatărilor grave și la 8,1 în cazul celor foarte grave. Fig. 8 arată în detaliu rezultatele obținute pentru diferite emoții de bază. Mai multe emoții au fost resimțite cu o intensitate notabilă, în spe-

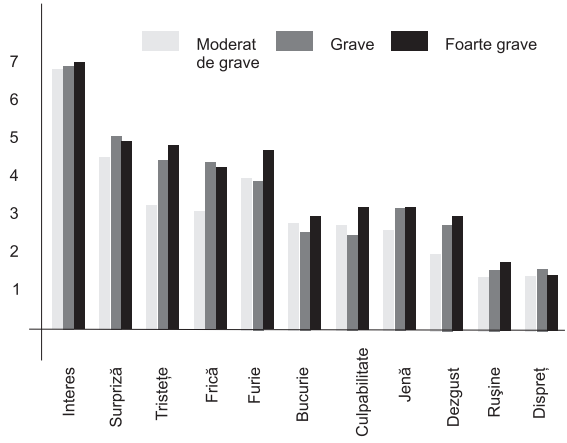



**Fig. 8** — Profilul emoțiilor resimțite de către auditor la ascultarea relatării evenimentelor moderat de grave, grave sau foarte grave.

cial furia, frica, surpriza și tristețea. Se va remarca în această privință că valorile sunt deseori mai ridicate pentru evenimentele grave și foarte grave decât pentru evenimentele de o gravitate moderată. În fine, vom nota în trecere că, după exemplul observațiilor incluse în studiul descris mai sus, valorile medii ale interesului domină profilul emoțiilor resimțite în momentul comunicării sociale a emoțiilor. Valoarea medie a interesului raportat atinge un nivel foarte ridicat, aproape de vârful scalei.

## Reacțiile auditorului

Cum reacționează cel expus unei relatări emoționale a unuia dintre apropiați? Cum se comportă el? O primă abordare a acestor probleme a putut fi reali-

zată cu ocazia experiențelor bazate pe inducerea emoțiilor prin expunerea la unele fragmente de film (Luminet, Bouts, Delie, Manstead și Rimé, 2000). Să ne amintim că în cadrul acestor experiențe, după ce a văzut un scurt film cu conținut emoțional, participantul a fost pus față în față cu partenerul lui care nu văzuse filmul. S-a profitat de această punere față în față pentru a se înregistra manifestările comunicării sociale a emoției. S-au analizat apoi în detaliu schimburile verbale pentru fiecare dintre perechile care aveau un membru care fusese expus unui film cu conținut emoțional ridicat. În medie, cel care a văzut filmul a vorbit aproape 90% din timpul acordat conversației, iar celălalt, doar 10% din timp. Această repartiție de roluri, foarte inegală, este tipică unei comunicări sociale și confirmă că putem distinge foarte clar între un actor și un auditor. Pentru a examina conținutul schimbului de cuvinte, s-a trecut la analiza de conținut a benzilor audio care conțineau aceste conversații (Bales, 1951). Schița de analiză distinge douăsprezece categorii de conținut și permite clasificarea aspectelor esențiale ale intervențiilor care se pot manifesta în cadrul interacțiunilor verbale. Fig. 9 arată că în timpul conversațiilor doar o parte dintre categoriile acestei schițe au fost regăsite. Doar trei categorii erau prezente. Una dintre ele, „oferirea de informații", nu era utilizată decât de actor. O altă categorie, „solicitarea de informații", era specifică auditorului și explica cele mai multe dintre intervențiile sale. În fine, a treia categorie întâlnită a fost cea de exprimare a sentimentelor și ea caracteriza atât discursul actorului, cât și pe acela al auditorului.

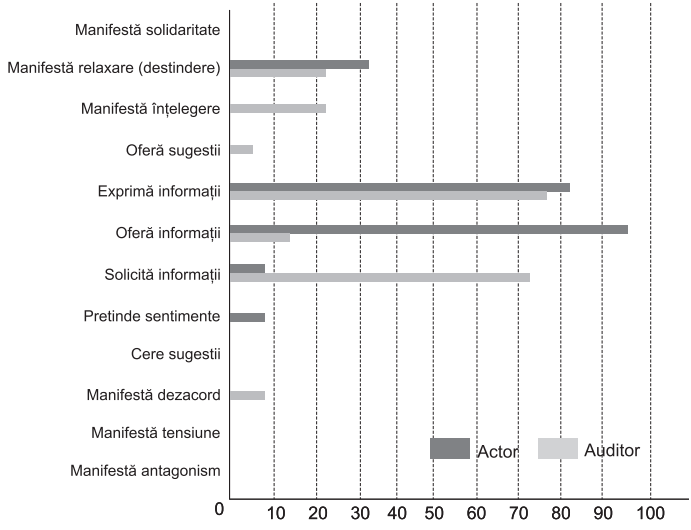



**Fig. 9** — Analiza de conținut a comunicării sociale a emoției pentru actor și pentru auditor pe baza a 12 categorii de rețele de analiză propuse de Bales (1951). Numărul de participanți din fiecare categorie este exprimat în procente din numărul total (după Luminet, Bouts, Delie, Manstead și Rimé [2000]).

Aceste rezultate oferă o imagine coerentă asupra rolurilor conversaționale care se dezvoltă în situațiile de comunicare socială *in vitro*. În esență, actorul este cel care vorbește. El povestește ce a simțit, distilând astfel informația care va alimenta schimbul. În timpul scurtelor sale intervenții, auditorul se manifestă în principal sub forma solicitării de informații. Aceste solicitări sunt motivate de faptul că actorul, exprimându-se „sub impactul emoțiilor", produce o relatare care este deseori neclară, incoerentă sau prost organizată, punctul său de vedere fiind prea concentrat, ceea ce face ca relatarea să fie greu accesibilă pentru auditor. Acesta este

prin urmare nevoit să solicite numeroase precizări sau clarificări. El o face în cea mai mare parte a timpului prin intermediul unor intervenții scurte, străduindu-se să întrerupă cât mai puțin posibil fluxul relatării actorului. De altfel, actorul nu se limitează doar la a relata episodul. El își însoțește relatarea cu un comentariu în cadrul căruia își exprimă sentimentele pe care i le-a trezit evenimentul. În timpul scurtelor sale intervenții, auditorul face același lucru pentru că o mare parte a acestora intră și ele în categoria exprimării sentimentelor. Faptele înregistrate și comentariul emoțional al actorului suscită deci un comentariu emoțional și din partea auditorului. Aceste observații pun în evidență locul pe care îl ocupă comentariul emoțional la nivelul celor doi protagoniști. Ele confirmă faptul că noțiunea de „comunicare socială a emoțiilor" nu este abuzivă. Comunicarea nu se limitează la simpla informare asupra episodului emoțional. Emoțiile sunt exprimate de ambele părți. Ele fac parte integrantă din aceste schimburi.

Trebuie să luăm în considerare că ceea ce urmează descrie doar o situație *minimală* de comunicare socială a emoției. În fapt, episodul filmic, care a suscitat emoția, nu a constituit decât o paranteză în viața participantului. Ea nu va avea nici o consecință asupra existenței sale. Când este vorba despre episoadele emoționale din viața de zi cu zi, rezonanța fiind de altfel mult mai puternică, trebuie să ne așteptăm ca rolul auditorului să fie mult mai important. Acest lucru este confirmat și de studiile efectuate. Într-o abordare preliminară a acestei probleme, Véronique Cristophe (1993) a solicitat voluntarilor să enumere comportamentele pe care le puteau ma-

nifesta în timp ce ascultau relatarea unei experiențe emoționale. Răspunsurile obținute au fost foarte numeroase și foarte diverse, astfel încât au fost adăugați încă 33 de itemi după eliminarea redundanțelor. Alți voluntari au bifat pe această listă diferitele răspunsuri pe care le-au adoptat în cursul relatării emoționale recente. Datele astfel obținute au fost supuse unei analize factoriale care a extras cinci factori (Cristophe și Rimé, 1997). Aceștia oferă un tablou coerent și fără îndoială destul de exhaustiv asupra marilor clase de manifestări la care ne putem aștepta din partea auditorului în situațiile de comunicare socială a emoției care pot surveni în viața curentă.

Primul factor rezultat din această analiză explică o parte foarte importantă a varianței chestionarului. El reprezintă *suportul social*, cu itemi manifestând acordul, ajutorul necondiționat, empatia, comprehensiunea, consolarea sau „refacerea moralului". Al doilea factor în ordinea importanței cuprinde manifestări de ordin fizic, precum punerea mâinii pe brațul actorului, apropierea, prinderea brațului sau îmbrățișarea. El constituie astfel o dimensiune de *reconfortare nonverbală*. Un al treilea factor comportă manifestări prin intermediul cărora auditorul se angajează în acțiuni concrete dincolo de situația de comunicare socială: să îl invite pe actor la el acasă, să-l facă să se distreze, să îl ajute într-un fel sau altul în demersurile sale. Este deci o dimensiune a *acțiunii concrete*. O a patra serie de factori regrupează intervențiile care urmăresc *dedramatizarea* experienței prezentate de către actor: relativizarea lucrurilor, sublinierea faptului că situația nu este una excepțională, că li s-a întâmplat și altora, că nu este atât de gravă etc. În sfârșit, o ultimă dimensiune, mai puțin coerentă în conținutul ei, reunește diferite formule

verbale care urmăresc clarificarea situației sau obținerea mai multor informații asupra faptelor sau circumstanțelor. Această dimensiune reia în parte „solicitarea de informație" observată în studiul de laborator examinat anterior. Ea are drept rezultat stimularea exprimării verbale a actorului și pe care a identificat-o, prin urmare, drept o dimensiune de *exprimare verbală*.

Recurgerea auditorului la aceste clase diferite de manifestări variază potrivit gravității relative a relatării experienței emoționale pe care o ascultă? Fig. 10 reprezintă nivelul mediu al diferitelor reacții prezentate de către

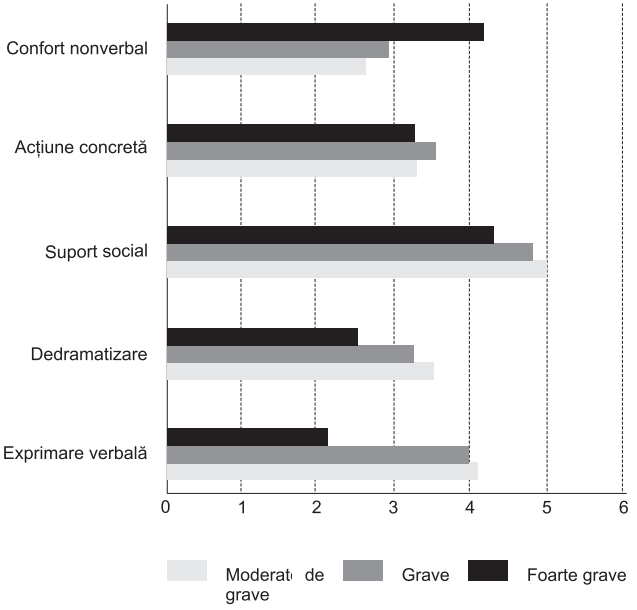



**Fig. 10** — Nivelul mediu al diferitelor reacții ale auditorului la ascultarea relatării episoadelor emoționale moderat de grave, grave sau foarte grave (date din Cristophe și Rimé, 1997, studiul 2).

auditori, dintre care unii se refereau la episoade de o gravitate moderată, alții la episoade grave, iar alții la episoade foarte grave (Cristophe și Rimé, 1997). Aceste date sunt bogate în informații. Ele arată că utilizarea a trei din cele cinci modalități de intervenție se diminuează pe măsură ce crește gravitatea episodului emoțional ascultat. Este vorba despre exprimarea suportului social al dedramatizării și de incitarea la exprimare verbală. Acestea sunt tocmai cele trei modalități care fac apel la procesul verbal. Se constată astfel că propensiunea partenerului de comunicare socială de a recurge la vorbe se reduce pe măsură ce intensitatea emoției comunicate crește. Dacă verbalizarea se estompează atunci când emoția comunicată crește în intensitate, putem vorbi despre manifestări care vor tinde să i se substituie în aceste circumstanțe? Nu este cazul acțiunii concrete, din moment ce această modalitate de intervenție conservă același nivel, oricare ar fi intensitatea relatării la care este expus auditorul. Dimpotrivă, constatăm o evoluție către manifestările de reconfortare nonverbală, care au, în mod efectiv, o importanță accentuată pentru manifestările de reconfort nonverbal, căpătând efectiv o importanță mult mai considerabilă în timpul expunerii auditorului la comunicarea unor episoade cu o înaltă intensitate emoțională.

Astfel, atunci când emoția în cauză devine prea importantă în comunicarea socială, cuvântul este înlocuit de tăcere, de apropierea fizică și de contactul corporal. Trebuie să subliniem deci că, dincolo de un anumit prag de intensitate emoțională, întrebările, analiza, comentariul și căutarea sensurilor sunt excluse temporar. Activitățile verbale și cognitive cedează astfel pentru moment locul contactului nonverbal. Nu este așadar

prea devreme să stabilim aici o legătură între procesul de comunicare socială a emoțiilor și manifestările de atașament. La mamiferele superioare, contactul fizic prin intermediul unei figuri de atașament constituie instrumentul principal de liniștire și de regularizare a activității emoționale la vârste fragede (Harlow, 1958). La ființele umane, conform oricărei evidențe, această funcție regulatoare a contactului corporal se perpetuează dincolo de fazele precoce ale dezvoltării. Datele care urmează să fie descrise arată că și adulții recurg la ele în cazul unor emoții intense.

## Dinamica procesului de comunicare socială

Dacă situația comunicării sociale a emoției se derulează în armonie, ea va îndeplini o funcție majoră și va reuși să stabilească sau să consolideze legăturile socioafective între persoanele implicate. Fig. 11 rezumă această funcție sub forma unei scheme inspirate de datele întâlnite pe parcursul acestui capitol. Schema arată că între partenerii acestui tip de interacțiune socială se dezvoltă o dinamică cu totul specială. Se adeverește astfel faptul că răspunsul cel mai tipic al auditorului este interesul pentru relatarea episodului emoțional la care este expus. Se adeverește, de asemenea, faptul că auditorul dezvoltă contagiunea emoțională sau empatia: cu cât experiența comunicată este mai intensă, cu atât auditorul este mai emoționat. Pe de altă parte, în cazul evocării unei experiențe emoționale intense, se pare că auditorul reduce utilizarea mijloacelor verbale și recurge mai mult la comportamente nonverbale de reconfortare și contact. Apro-

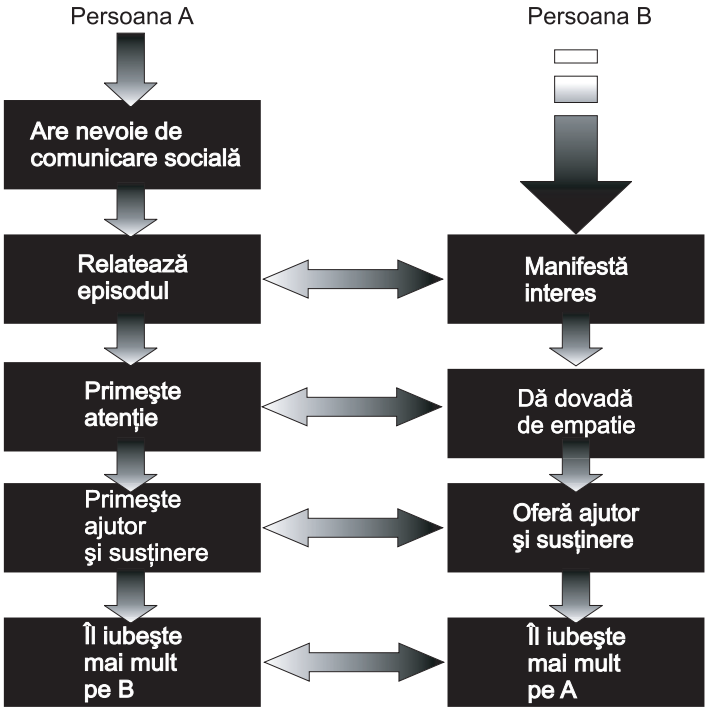



**Fig. 11** — Dinamica interpersonală indusă de situațiile de comunicare socială a emoției în condiții optime de desfășurare.

pierea fizică care ia naștere între parteneri nu are durata efemeră a acestei dinamici. O lectură metaanalitică a acestor date rezultate din studiul situațiilor în care intervine sentimentul de încredere (Collins și Miller, 1994) permite să prevedem că, în urma unei comunicări sociale, relația va fi marcată de efecte durabile în timp. Cu cât confidența pe care o persoană o face alteia este mai intimă, cu atât aceasta din urmă se va simți mai legată afectiv de prima, iar legătura afectivă va fi reciprocă.

O situație de comunicare socială a emoției dă naștere unui proces subtil care alimentează afecțiunea reciprocă. În cazul persoanelor între care nu există legături interpersonale prealabile, o situație de comunicare socială a emoției va duce la modificarea raportului lor și la instaurarea unei apropieri afective. Vom vedea că studiile referitoare la alegerea partenerilor pentru comunicarea socială a emoției arată că persoanele vizate sunt cel mai adesea persoanele cu care legăturile intime preexistă. În acest caz, fiecare nouă situație de comunicare socială dezvoltată între parteneri antrenează un efect de reîmprospătare, de evidențiere sau de întărire a legăturii afective care îi unește. Concluzionând, procesul de comunicare socială a emoției poate aduce o contribuție prețioasă la stabilirea, menținerea și întărirea legăturilor socio-afective. Cu cât experiența emoțională comunicată este mai intensă, cu atât dinamica interpersonală care antrenează asemenea efecte este mai activă. Procesul de comunicare socială activat de experiențele emoționale constituie deci un puternic instrument de integrare socială. Este interesant de remarcat că, urmărind acest drum ocolit, circumstanțele emoționale constituie tot atâtea ocazii propice integrării sociale.

## Limitele „înțelegerii" suferinței altuia

Este important de subliniat că această dinamică interpersonală pozitivă nu se dezvoltă decât atunci când anumite precondiții sunt îndeplinite. În special, trebuie ca, din primul moment al inițierii comunicării sociale, auditorul să răspundă în mod favorabil, deschizând astfel

calea lanțului de efecte interpersoanle care se produc între parteneri o dată cu intensificarea legăturilor afective. Or, așa cum am văzut, interesul și fascinația suscitate de evenimentele emoționale cedează cu ușurință locul angoasei sau fricii. Chiar dacă impactul emoțional al experiențelor întâlnite este în general mai puțin intens decât cel al experiențelor trăite personal, există și relatări care întâlnesc limitele a ceea ce un auditor este în măsură să asculte. Forțele care acționează pot fi comparate cu talgerele unei balanțe având într-o parte interesul pe care îl trezește relatarea emoțională și, de cealaltă parte, emoțiile negative pe care aceasta le poate activa. Studiul diferitelor relatări ale experiențelor emoționale care au fost ascultate (vezi *supra,* Christophe și Rimé, 1997) a arătat că nivelul de interes atins la auditori era superior celui al emoțiilor negative generate de relatare. Această balanță favorabilă constituie o condiție esențială a comunicării sociale a emoției.

Există însă și cazuri în care balanța poate fi mai puțin favorabilă. James Pennebaker (1993) a descoperit un caz extrem de ilustrativ când studia evoluția comunicărilor într-o comunitate americană care fusese afectată de un grav seism. În primele zile, manifestările de comunicare socială a emoției între sinistrați erau foarte multe. Totuși, după câtva timp, o parte a victimelor au manifestat o atitudine contrară, exprimată într-o manieră spectaculoasă. Aceste persoane au purtat tricouri pe care inscripționaseră „Mulțumesc că nu împărtășiți cu mine experiența dumneavoastră din timpul cutremurului". În fapt, fiecare era dispus să le povestească altora din experiența lor personală, dar nu dorea să asculte avatarurile altora. În primele zile, interesul unora și al altora

pentru relatările vecinilor era considerabil. Dar repetarea inerentă situației colective a erodat în mod progresiv acest interes. Nu mai rămâneau deci decât emoțiile negative pe care fiecare reevocare le reînvia la nivelul auditorului până la saturație. Și, într-adevăr, întrucât comunicarea socială este în general o manifestare repetitivă, și fiindcă numărul repetărilor de comunicare este cu atât mai ridicat cu cât intensitatea emoțională a episodului comunicat este mai mare atunci când o persoană a traversat un episod negativ de înaltă intensitate, apropiații pot fi greu încercați. O astfel de situație antrenează deseori eroziunea interesului lor și conduce la refuzul de a fi receptivi.

Totuși, eroziunea interesului nu este singura sursă posibilă a unei balanțe emoționale defavorabile ascultării. Anumite experiențe emoționale pot să trezească de la început, la nivelul țintei, emoții negative intense care vor contrabalansa interesul și vor antrena refuzul de a asculta. Studiile efectuate asupra victimelor (accidente, catastrofe, violență umană etc.) sau cele efectuate asupra persoanelor afectate de boli grave au pus în evidență rezistența pe care acestea o întâlnesc la cei din jur în momentul în care încearcă să le vorbească despre suferința lor. În cadrul unei teze consacrate acestei probleme, Gwénola Herbette (2002) a trecut în revistă numeroasele date care stabilesc tendința spontană a anturajului persoanelor suferinde de a evita sau limita schimburile verbale pe tema suferinței lor. În propriile sale cercetări, omul de rând considera comunicarea socială a emoțiilor foarte benefică atunci când aceasta era inițiată de o persoană care suferea de o maladie benignă, precum mononucleoza. Atitudinea lui se inversa complet atunci când era vorba

despre o persoană atinsă de o boală gravă, precum cancerul. În acest caz el prefera să considere că o astfel de conversație ar fi în detrimentul pacientului. Aceeași teză a arătat că pacienții cu dureri cronice erau *de facto* mult mai puțin înclinați spre comunicarea socială a emoțiilor decât omul de rând în general. Se pare că rezerva acestor pacienți își are originea în atitudinea defensivă cu care ei se confruntaseră în mod sistematic, mai ales din partea celor cărora acești pacienți căutaseră să le vorbească despre suferințele lor (Morley, Doyle și Beese, 2000).

De mult timp, autori reputați (de exemplu Cannon, 1943; Frank, 1957) au explicat motivele pentru care persoanele confruntate cu suferința, fie că e vorba despre victime sau despre bolnavi, au în mod special nevoie de consolidarea legăturilor socioafective și de o mai bună integrare socială. În mod paradoxal, situația inversă predomină în general. Aceste persoane se lovesc frecvent de refuzul de a fi ascultate. Ele se regăsesc astfel în mod insidios și fatal excluse social.

## Cine va fi receptiv la suferința mea?

O persoană care a fost „lovită de destin" le amintește și celorlalți cât de vulnerabili sunt, în timp ce pe durata întregii zile ei se străduiesc să uite acest aspect al naturii umane. Este un motiv important pentru ceilalți de a se ține la distanță și de a refuza să asculte comunicarea socială a emoției. Pe de alte parte, când persoana care suferă este un apropiat, ea le reamintește și celor din anturaj că sunt vulnerabili într-o manieră mult mai pronunțată decât ar face-o o persoană mai îndepărtată sau

necunoscută: cei apropiați evocă în fapt un nivel de realitate trăită mult mai important decât persoanele străine. Acest lucru are în mod special consecințe importante pentru viața socială. O persoană care manifestă semne de slăbiciune va fi cu atât mai respinsă de ceilalți, cu cât le este mai apropiată; ea va fi tot mai mult obiectul unei respingeri manifestate în cazul unei victime străine sau socialmente îndepărtate.

Una dintre experiențele realizate ne-a permis să examinăm această predicție (Rimé, Radelet, Corsini, Dupont, Herbette și Sisbane, 2003). Pentru a o duce la îndeplinire au fost selectate, în cadrul unei documentații medicale, diverse fotografii ale unor persoane desfigurate în diferite grade, ca urmare a unor accidente. Acest material a permis reconstituirea a două condiții experimentale. Participanții cărora le-au fost trimise au fost informați în mod explicit că era vorba despre un studiu asupra reacțiilor suscitate de sechelele accidentelor. În cadrul uneia dintre condiții li se arăta o fotografie înfățișând o figură ușor desfigurată; în cealaltă, era vorba de o desfigurare gravă. Comentariile referitoare la identitatea persoanei reprezentate variau în funcție de două condiții. Unora dintre participanți victima li se părea apropiată datorită naționalității sale (belgiană) și statutului său social (student), care le erau comune. Pentru alții, naționalitatea victimei (maghiară) și statutul ei social (muncitor în construcții) le erau străine. După ce au văzut fotografia și au primit aceste informații, răspunsurile participanților ce exprimau reacțiile lor emoționale au fost măsurate prin intermediul unor scale. Rezultatele au pus în evidență efectul important pe care îl au condițiile asupra anxietății (vezi fig. 12 *a*). Atunci când desfi-

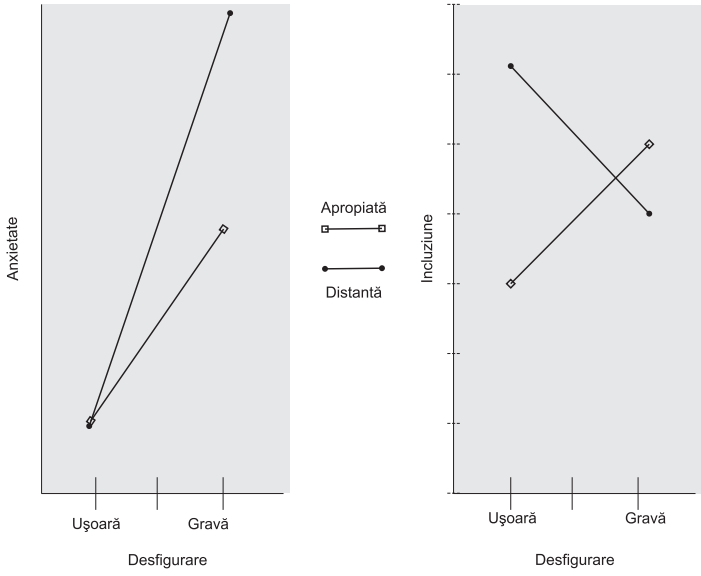



**Fig. 12** — Anxietate (*a*) și grad de incluziune (*b*) resimțite în raport cu o victimă în funcție de gradul de victimizare și proximitatea relativă în raport cu respondentul. (Rimé, Radelet, Corsini, Dupont, Herbette și Sisbane, 2003).

gurarea persoanei era ușoară, nu a existat nici o incidență a proximității sale relative asupra anxietății pe care s-o resimtă participanții care au fost expuși imagini sale. Dimpotrivă, când desfigurarea era gravă, anxietatea manifestată atingea o valoare mult mai mare în cazul în care „victima" era apropiată respondentului, decât atunci când îi era străină. Aceste rezultate confirmă deci principiul care a fost enunțat mai sus; o persoană apropiată care a fost lovită de destin reprezintă o mult mai importantă sursă de amenințare decât o persoană străină aflată în aceeași situație. Ipoteza prezicea pe lângă asta că respingerea socială va fi mult mai puternică atunci când

victima va fi prezentată ca apropiată decât atunci când ea va fi prezentată ca îndepărtată de rețeaua socială a respondenților. Au confirmat oare faptele această a doua fațetă a predicției? Această problemă a fost abordată prin intermediul unei măsurători tipice realizate de cercetători asupra relațiilor dintre grupuri. Ea permite evaluarea incluziunii, adică măsura în care persoana-țintă este sau nu inclusă în grupul propriu al respondentului. Un nivel ridicat al incluziunii ar constitui un bun predictor pentru empatie. Rezultatele au indicat o influență semnificativ ridicată a condițiilor (vezi fig.12 *b*), care nu fac decât să confirme ipoteza. Într-adevăr, pentru un străin, un destin mai nefavorabil suscită o creștere a nivelului de incluziune din partea respondenților. Dimpotrivă, pentru un apropiat, nivelul de incluziune se reduce o dată cu cel al victimizării.

Aceste observații confirmă deci că o persoană în suferință sau o persoană care, într-un mod sau altul, dă semne de vulnerabilitate va fi respinsă într-o măsură mult mai mare de cei apropiați decât de un străin. Potrivit datelor noastre, cu cât starea persoanei este mai gravă, cu atât acest fenomen puternic de respingere de către cei apropiați va fi mai accentuat. Vom deduce că o persoană aflată într-o situație foarte gravă face de la început obiectul unei „puneri sub carantină" de anturajul său direct. Acest lucru nu se întâmplă în realitate doar de puține ori. În fapt, atunci când se întâmplă o nenorocire, se observă în general o mobilizare a apropiaților: aceștia îi acordă atenție celui afectat; se străduiesc să-l ajute și să-i aducă alinare, uneori până la limitele posibilului. Există deci o contradicție între observațiile comune și rezultatele empirice despre care am vorbit?

Aparenta contradicție va dispărea rapid dacă vom distinge în afara persoanelor străine și a celor apropiate un al treilea nivel al rețelei sociale; persoanele de care suntem atașați.

## O legătură specială

Legătura de atașament constituie o clasă relațională aparte. O pun în evidență observațiile efectuate în această privință asupra animalelor. Există o formă primitivă de atașament la păsările care își părăsesc cuibul, precum gâștele, rațele sau găinușele sălbatice. Ele dispun de mijloace de locomoție încă din momentul ecloziunii și pot deci părăsi foarte repede cuibul. O particularitate a puilor acestor păsări care își părăsesc cuibul este faptul că ei cunosc o scurtă perioadă în cursul căreia manifestă o sensibilitate vizuală ieșită din comun. În timpul acestei scurte perioade, se instalează impregnarea: puiul se atașează de obiectul care trece prin câmpul său vizual și urmează apoi acest obiect în toate deplasările sale. Impregnarea astfel stabilită va fi specifică obiectului respectiv; ea se va prelungi de-a lungul întregii dezvoltări și va lăsa urme asupra comportamentului adult al păsării. În natură, obiectul impregnării este cu necesitate un părinte și deci este normal ca puiul să-l urmeze. Totuși, dacă într-un moment critic părintele va fi înlocuit cu un alt obiect, acesta din urmă va fi cel urmat. Acest fenomen a devenit cunoscut prin lucrările lui Konrad Lorenz (1935), care arăta cum un pui poate căpăta amprenta caracterelor umane. În realitate, acest lucru era cunoscut încă din

Antichitate. Ceea ce cunoaștem mai puțin este dacă pătrunderea accidentală a unui om în câmpul vizual al puiului, de care s-a impregnat, nu va reprezenta o frână pentru comportamentul ulterior al puiului. Dimpotrivă, experiența negativă va putea antrena chiar niște manifestări de atașament mult mai puternice. Acesta este un fapt excepțional în măsura în care se află în totală contradicție cu un principiu de bază al psihologiei învățării: o experiență negativă antrenează reducerea comportamentului care este asociat acesteia (Thorndike, 1898). Cercetările efectuate asupra atașamentului la primate au confirmat din nou existența unor efecte de acest gen. Pedepsele pe care o mamă sau un substituent al acesteia le aplică progeniturii nu antrenează nici o reducere a comportamentelor de atașament ale puilor de maimuță (Harlow, 1962; Rosenblum și Harlow, 1963). În ciuda pedepselor primite, manifestările de atașament se perpetuează cu toată energia disponibilă.

În cazul oamenilor, nu este nevoie de demonstrații empirice pentru a ne convinge de cât de puternică este legătura de atașament și de rezistentă în fața afectelor negative. Experiența curentă ne oferă tot timpul exemple. Copiii rămân atașați de părinți în ciuda severității și a reproșurilor sau a sancțiunilor la care aceștia recurg ocazional în rolul lor de educator. Abuzurile părinților nu antrenează în mod automat disoluția acestei legături. Și, invers, părinții rămân atașați de copiii lor în ciuda numeroaselor surse de afecte negative pe care aceștia le constituie încă din primii ani de viață (țipete, plâns intempestiv, treziri nocturne, nevoia de îngrijire continuă etc.) și după aceea. Trebuie să spunem că dacă legătura lor de atașament ar fi ascultat de legile clasice ale învă-

țării, îngrijirile parentale ar fi dispărut de mult din moravurile speciei umane și, o dată cu acestea, și specia ca atare. Nu este nevoie deci de nici un exercițiu de retorică pentru a sublinia interesul evolutiv pe care îl prezintă această legătură specială.

În cazul ființei umane, atașamentul își găsește modelul și forma sa originară în relația părinte–copil aflat la cea mai fragedă vârstă. Prin urmare, acest model se extinde progresiv la alte categorii de persoane: mai întâi, la substituții parentali (îngrijitori, bunici, alți membri ai familiei), apoi la egalii săi aleși din proximitatea imediată. La adolescență, intră progresiv în scenă prietenii și prietenele, care vor prelua puțin câte puțin rolul de parteneri intimi. Astfel se constituie în cursul evoluției către vârsta adultă un cerc de atașament sau un „cerc de intimi", în sânul căruia se mențin legături relaționale privilegiate. Urmând exemplul modelului relațional părinte–copil, aceste legături beneficiază de o relativă imunitate în raport cu sursele de afect negativ care se pot instala la un moment dat la nivelul unuia dintre protagoniști. În capitolul următor vom descoperi rolul special pe care acest cerc îl îndeplinește în procesul de comunicare socială a emoției.

Capitolul 6

# Cui vorbim despre emoțiile noastre?

## Partenerii comunicării sociale a emoției

Spre cine ne îndreptăm atunci când, după ce am trăit o emoție, resimțim nevoia imperioasă de a vorbi despre ea cu alte persoane? Care vor fi scopurile comunicării sociale? Mulți oameni își amintesc confidențele făcute de cei pe care i-au întâlnit întâmplător, de exemplu în timpul unei călătorii cu avionul, un vecin de pe locul alăturat ne comunică experiențe emoționale foarte personale. Amintiri de acest gen alimentează ideea că faptul de a comunica social emoțiile se orientează către cei care, din întâmplare, se află în acel moment lângă noi. Dar, vorbim noi oare cu adevărat despre ce ne-a emoționat celor care se află chiar atunci în imediata noastră apropiere?

Iată ce am observat într-o zi în care, în primii ani ai telefoniei mobile, mă plimbam printr-un oraș din sudul Italiei. Tocmai avusese loc un accident la o intersecție.

Loviți de o mașină, doi tineri motocicliști zăceau la pământ. O mulțime compactă de curioși se îngrămădea în jurul lor, făcând dificilă misiunea paramedicilor care încercau să își facă loc spre victime. Atunci s-a întâmplat ceva care m-a frapat. Printre martorii evenimentului, mulți erau cu telefonul la ureche. Mi-am dat seama că relatau „în direct" evenimentul unuia dintre apropiații lor. O astfel de observație demonstrează faptul că, deși în proximitatea noastră imediată există suficienți indivizi bine plasați pentru a ne etala impresiile legate de o scenă emoțională, nu spre aceștia ne orientăm comunicarea socială a emoțiilor. Cei pe care îi alegem sunt apropiații noștri. Și, așa cum reiese din comportamentul acestei mulțimi, apariția telefonului mobil a creat posibilitatea de a-i evita pe ceilalți martori ai accidentului și de a ne adresa în orice moment unui apropiat.

Experiența cu vecinul de loc din avion nu este un mit. Intimitatea temporară presupusă de o asemenea situație are consecințe specifice asupra implicării reciproce și, într-un asemenea context, suntem tentați, cu adevărat, să comunicăm experiențe mai personale. Totuși, în raport cu experiența curentă, aceasta este o situație excepțională, fapt pentru care ne și revine atât de ușor în memorie. Ea este precum copacul care ascunde pădurea, și pune în umbră nenumăratele experiențe cotidiene în cursul cărora ne comunicăm emoțiile celor apropiați. Datele empirice referitoare la partenerii comunicării sociale a emoțiilor sunt foarte clare în această privință. Rezultate tranșante au fost înregistrate încă de la primele studii. Aproape două sute de persoane de ambele sexe, cu vârste cuprinse între 18 și 41 de ani, au fost intervievate în legătură cu un eveniment emoțional recent din viața per-

sonală (Rimé, Mesquita și alții, 1991, studiul 1). Datele au arătat că prima persoană căreia acest episod i-a fost destăinuit a fost fie un prieten apropiat (35% dintre cazuri), fie partenerul sau partenera intimă (32%), fie o rudă de gradul întâi a familiei (28%). Deci, în general (95% dintre cazuri), în primul rând celor apropiați le-au fost comunicate episoadele emoționale: în jur de o treime, prietenilor apropiați, o treime, familiei și o treime, partenerului intim. Specialiștii (medicii, avocații, psihologii, adepții unui cult…) și necunoscuții nu au fost menționați decât în proporții derizorii (respectiv 4% și 1% dintre cazuri).

Lucrările ulterioare au continuat să confirme că persoanele din afara cercului intim nu participă în general la procesul de comunicare socială a emoției. Cât despre „cota celor trei treimi", s-a dovedit că ea este specifică vârstei adulte. Cercetările au pus în evidență variații importante în alegerea partenerilor de comunicare în funcție de vârsta și sexul emițătorului. Vom consacra paginile care urmează examinării acestor date. Vom lua în considerare, totodată, și alți factori determinanți în alegerea țintei comunicării sociale: cultura, emoția implicată, contextul episodului în cauză.

## „Țintele" comunicării sociale la copii

Pe măsură ce i se dezvoltă competențele lingvistice, copilul devine în mod progresiv capabil să le „comunice" părinților ceea ce s-a petrecut în absența lor. Cât timp rămân părinții această țintă privilegiată a comunicării sociale a copilului? Cum evoluează alegerea țintelor în

această perioadă a vieții? Pe măsură ce copilul crește, el își extinde cercul persoanelor cărora le relatează experiențele emoționale, în afară de părinți adresându-se și altor persoane din anturajul său, cum ar fi, de exemplu, cele care îl îngrijesc în timpul zilei. La 3 ani, această deschidere pare să se întâmple rar; la 4 și 5 ani devine însă din ce în ce mai frecventă. O dată ce se ajunge la vârsta școlară, abordarea sistematică într-un cadru riguros devine posibilă. Într-un studiu realizat cu copii având vârste cuprinse între 6 și 8 ani (Dozier, 1994; Rimé, Dozier, Vandenplas și Declercq, 1998; vezi fig. 13 *a*) o doamnă din echipa de cercetare le-a spus fiecăruia în parte o poveste. Pentru jumătate dintre copii, relatarea avea un conținut emoțional de slabă intensitate; pentru ceilalți, un caracter emoțional accentuat. Imediat după relatare, copilul a fost condus într-o sală de joacă, unde se aflau deja doi colegi de clasă. Au fost ținuți sub observație în timp ce se jucau pentru a se înregistra orice menționare a relatării partenerilor de joc. Dar acești copii nu au manifestat decât foarte rar o comunicare socială în privința unor asemenea ținte. La această vârstă, cei de o seamă nu par deci să constituie încă ținte potențiale notabile pentru exprimarea emoțiilor. Comunicarea socială s-a manifestat față de cei apropiați? Echipa de cercetare a contactat părinții pentru a afla dacă acești copii au relatat povestirea la întoarcerea acasă. Cercetătorii au fost informați că acest lucru s-a întâmplat în 71% dintre cazurile celor expuși unui conținut emoțional puternic și în 41% dintre ceilalți. Această diferență care apare în funcție de intensitatea emoțională a relatării arată că procesul de comunicare socială a emoției a funcționat. Printre altele, ponderea comunicării sociale pentru relatarea

cu un conținut emoțional puternic este comparabilă și chiar superioară ponderii comunicării observate la adulți chiar în ziua în care are loc evenimentul. Pe lângă aceasta, li s-a cerut părinților să verifice dacă și alți membri ai familiei au fost informați de către copil în legătură cu relatarea în cauză. Acest lucru nu s-a întâmplat decât în foarte puține cazuri. Deci, în această grupă de vârstă, părinții constituie, încă, ținta esențială a comunicării sociale a emoției.

Copii din grupe de vârstă mai mari, între 8 și 12 ani, au fost studiați cu ocazia unui „joc de noapte" organizat în timpul unui weekend de către o organizație de tineret ai cărei membri erau: astfel de jocuri implică puneri în scenă pe care copiii le trăiesc cu mare emoție (Declerq, 1995; Rimé, Dozier, Vandenplas și Declercq, 1998). La o săptămână după episod, participanții au fost chestionați în legătură cu persoanele cărora le-au relatat despre aceste lucruri (vezi fig. 13 *b*). Părinții au fost ținta comunicării sociale în aproape toate cazurile, ambii în proporție egală. Totuși, și alte persoane au fost în egală măsură vizate: frații și surorile într-o măsură destul de importantă, prietenii și colegii într-o măsură cu puțin mai mică. Dimpotrivă, bunicii nu au avut decât un rol neglijabil. Trebuie să notăm că unul dintre copii a relatat că a vorbit cu câinele său, iar altul cu ursulețul lui de pluș.

În concluzie, aceste câteva date sugerează că până în preadolescență părinții constituie partenerii privilegiați ai comunicării sociale a emoțiilor. Odată copilul ajuns la această vârstă, are loc o diferențiere. Studiul „jocului de noapte" la copii de 8–12 ani a pus în evidență un tablou bogat, deoarece el include frații și surorile, prietenii și

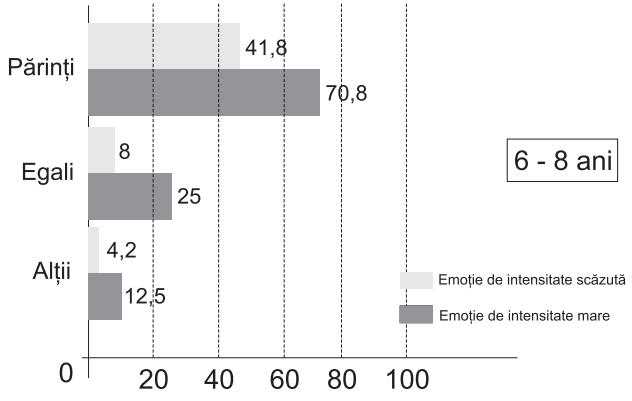



**Fig. 13 *a***

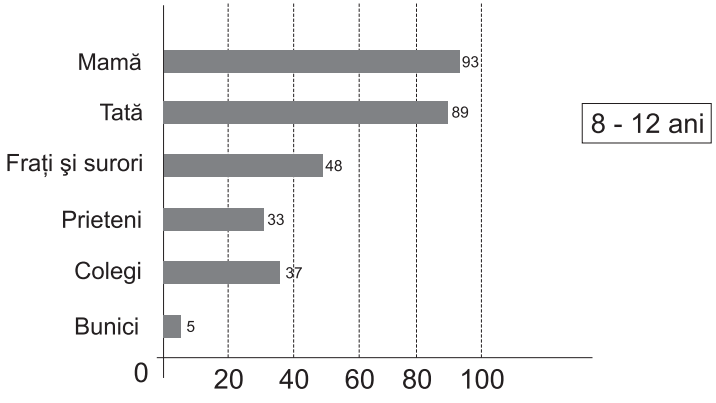



**Fig. 13 *b***

**Fig. 13** — Parteneri ai comunicării sociale a emoției în cazul copiilor (Rimé, Dozier, Vandenplas și Declercq, 1998).

colegii. Așa cum vom vedea, această evoluție continuă într-o manieră pronunțată la vârstele ulterioare.

## Evoluția ulterioară

Trei studii, realizate asupra adolescenților (12–17 ani), tinerilor adulți (18–33 de ani) și a maturilor (40–60 de ani), au urmărit să-i facă pe participanți să rememoreze un episod emoțional din trecutul recent și să precizeze care a fost *prima persoană* căreia i-au vorbit despre acest lucru: membri de gradul întâi ai familiei, un prieten sau o prietenă apropiat(ă), un partener sau o parteneră intimă, alte persoane cu care sunt în relații, colegi, specialiști sau oameni întâlniți întâmplător. Dispunem astfel de o privire largă asupra evoluției țintelor comunicării sociale în funcție de vârstă.

La adolescenți (Rauw și Rimé, 1990), datele obținute de la băieți și fete au fost comparabile (vezi fig. 14 *a*). În cadrul acestei categorii de vârstă, familia absoarbe aproape două treimi dintre primele relatări ale episoadelor emoționale. Pe de altă parte, aproape o treime din comunicarea socială este orientată în primul rând către prietenii apropiați. Comparativ, celelalte categorii sunt aproape inexistente. În special „micii prieteni“ sau „micile prietene“ nu dețin încă statutul social care i-ar face accesibili pentru prima comunicare a emoției.

În grupa de vârstă următoare (18–33 ani) (Rimé și alții, 1991 *a*, studiul 2) se evidențiază o evoluție considerabilă (vezi fig. 14 *b*): rolul familiei primare este considerabil redus în cazul primei comunicări a emoției, și asistăm la creșterea corelativă a rolului companionului. Prie-

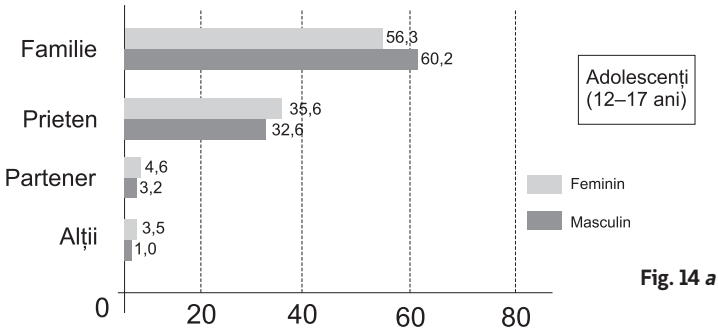



**Fig. 14 *a***

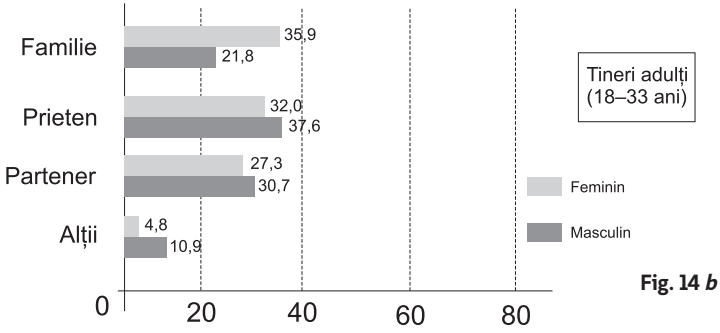



**Fig. 14 *b***

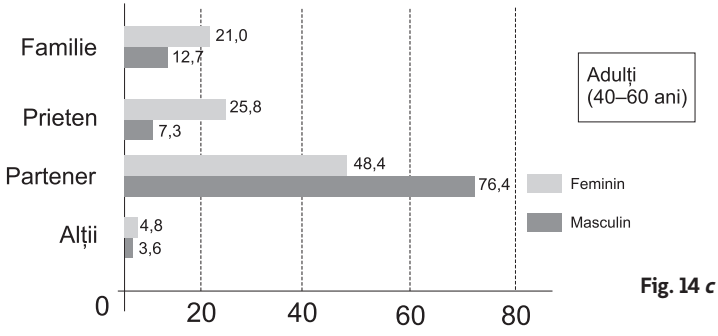



**Fig. 14 *c***

**Fig. 14** — „Cui i-ați spus mai întâi?" Distribuția opțiunilor (în procente) în cazul diferitelor categorii de parteneri potențiali la adolescenți, la tineri adulți și la adulți (Rauw și Rimé, 1990; Rimé și alții, 1991*a*)

tenii apropiați își menținrolul deținut încă din perioada de adolescență. Privind global, acesta este momentul în care apare „cota celor trei treimi". Repartiția este tipică pentru acest grup de vârstă, dar este mult mai pronunțată în cazul femeilor decât al bărbaților. Într-adevăr, dacă în adolescență băieții și fetele au aceleași ținte, în cazul tinerilor adulți, bărbații se adresează mai puțin familiei decât o fac femeile și se orientează mai mult decât acestea către partenerul intim sau prietenii apropiați.

Această diferență dintre sexe care apare la tinerii adulți vizând țintele comunicării sociale a emoției se afirmă din plin în cazul grupei de vârstă 40–60 de ani (Rimé și alții, 1991 *a*, studiul 3) (vezi fig. 14 *c*). Un element comun apare totuși la ambele sexe: repartiția celor trei treimi a dispărut, iar companionul a devenit, de departe, partenerul privilegiat al comunicării sociale a emoției. În rest, cele două tablouri sunt radical diferite. În cazul femeilor, distribuția primei comunicări sociale este diversificată din moment ce membrii familiei și prietenii apropiați participă încă la el într-o măsură notabilă. Dimpotrivă, în cazul bărbaților, prima comunicare a unei experiențe emoționale este adresată partenerului intim aproape în exclusivitate.

Rezumând, studiul asupra primului partener al comunicării sociale a emoțiilor pune în evidență o evoluție spectaculoasă o dată cu înaintarea în vârstă a subiectului. Partenerii privilegiați aparțin tot timpul cercului de intimi: familie de gradul întâi, prieteni apropiați, parteneri. Totuși, o dată cu trecerea de la adolescență la vârsta adultă, familia cedează locul în favoarea partenerului, care preia puțin câte puțin rolul de substitut al figurilor primare ale atașamentului. Această evoluție, foarte

pronunțată în cazul femeilor, este și mai pronunțată în cazul bărbaților, din moment ce, odată ajunși la o vârstă înaintată, aceștia se orientează aproape în exclusivitate spre partenerii intimi pentru a-și comunica emoțiile.

Aceste date ne oferă informații referitoare la alegerile bărbaților și ale femeilor când e vorba despre partenerul privilegiat. Ele nu ne spun care este rețeaua completă la care bărbații și femeile fac apel după un episod emoțional. Poți să te grăbești în primul rând spre partenerul intim, imediat ce episodul emoțional a survenit; acest lucru n-o să te împiedice ca, ulterior, să vorbești despre el prietenilor și membrilor familiei, colegilor și chiar oamenilor întâlniți întâmplător. Din moment ce comunicarea socială este repetitivă, trebuie să ne așteptăm ca același episod emoțional să fie relatat mai multor persoane. Confirmă oare studiul rețelei complete la vârste diferite aceste tendințe observate în cazul partenerilor privilegiați? În legătură cu acest subiect, vom examina mai întâi datele de care dispunem referitoare la adolescenți, apoi pe cele referitoare la adulți.

## Rețeaua partenerilor la adolescenți

Un studiu detaliat asupra partenerilor comunicării sociale a emoției a fost realizat asupra a 675 de tineri de ambele sexe din patru categorii de vârstă: 12–13 ani, 14–15 ani, 15–17 ani și 18–20 de ani (Rimé, Charlet și Nils, 2003). Li s-a oferit o listă cuprinzând unsprezece categorii de auditori potențiali: mama, tatăl, frate sau soră, alți membri ai familiei (bunici, unchi, mătuși, veri…), companion (prieten, prietenă, logodnic, logodnică), cel mai bun prieten de același sex, cel mai bun prieten de sex

opus, prieten de același sex, prieten de sex opus, coleg de același sex, coleg de sex opus, specialiști (doctor, avocat, adept al unui cult religios, psiholog). Utilizând această listă, ei au notat toate persoanele cu care au vorbit despre un evenimet emoțional recent din viața lor. Astfel s-a obținut un tablou foarte detaliat al evoluției partenerilor în diferitele momente ale adolescenței.

Și în aceste cazuri, apelul la persoane din afara cercului social stabil s-a dovedit un fapt cu totul excepțional. În plus, în interiorul acestui cerc, a apărut o diversitate considerabilă: în majoritatea cazurilor, episoadele rememorate au fost comunicate unor parteneri provenind din cinci categorii distincte. În general, rețeaua băieților este analoagă celei a fetelor, și evoluează, comparativ, o dată cu vârsta. Contrar a ceea ce am fi putut presupune, pe măsură ce înaintează în vârstă, nici adolescenții, nici adolescentele nu reduc în mod semnificativ comunicarea socială adresată tatălui, mamei sau fraților și surorilor, chiar dacă, în cazul băieților, în special, există o tendință în această direcție. Singura scădere semnificativă legată de vârstă privește o categorie care nu era nici înainte foarte bine reprezentată, cea a „celorlalți membri ai familiei".

Evoluția înregistrată în perioada adolescenței pune în evidență o extindere a comunicării sociale în direcția celor mai multe dintre categoriile eligibile (companioni, prieteni, colegi). În special trei categorii de receptori cunosc în cazul celor două sexe o evoluție liniară considerabilă în intervalul cuprins între 12 și 20 de ani. Este vorba despre companion, care își triplează scorul în cazul băieților și aproape că și-l dublează în cazul fetelor, ocupând o poziție importantă în plutonul fruntaș al comunicării sociale a emoțiilor. Este vorba, de asemenea, de cel mai bun prieten

de sex opus, care își dublează scorul atât în cazul băieților, cât și al fetelor. În fine, este vorba despre prietenii de sex opus, care își dublează scorul în cazul băieților și aproape că și-l triplează în cazul fetelor. În concluzie, două lucruri marchează evoluția țintelor comunicării sociale a emoțiilor de-a lungul adolescenței. În primul rând, comunicarea socială crește în direcția celor egali de același sex. În al doilea rând, și cel mai important, asistăm la descoperirea printre cei egali de sex opus a unor actori potențiali pentru rolul de auditor al relatărilor privind experiențele emoționale. Față de aceștia se manifestă o deschidere crescândă, care îi va propulsa în fruntea ierarhiei partenerilor comunicării sociale de la vârsta adultă.

Studiul a permis, în egală măsură, evidențierea unei diferențe între băieți și fete. În total, pentru șase categorii de parteneri: mamă, frate sau soră, companion, cel mai bun prieten de același sex și prieten de sex opus, fetele au atribuit scoruri semnificativ superioare celor ale băieților, arătând astfel că, împreună cu acești parteneri, comunicarea emoțională a episodului a fost mult mai intensă decât cea a băieților. Aceste date sugerează deci că, dacă băieții și fetele au o rețea de distribuție comparabilă pe toată durata adolescenței, utilizarea acesteia nu este exact aceeași: comunicarea socială în cazul fetelor pare să fie mult mai intensivă decât cea a băieților, cel puțin pentru o parte dintre partenerii lor.

## Rețeaua partenerilor la adulți

La adulți, studiul efectuat a urmărit simultan trei grupe de vârstă: 25–40 de ani, 60–75 de ani și 76–95 de ani

(Rimé, Finkenauer și Séverin, 1996, vezi fig. 15). Participanții de ambele sexe trebuiau să aibă un partener intim sau o parteneră intimă. Datele au fost strânse prin metoda jurnalului de bord: pe durata a cinci seri consecutive, ei au răspuns unor întrebări legate de episodul emoțional cel mai important al acelei zile. Ei au menționat, în special, diferitele persoane cărora acest episod le-a fost comunicat: membri de gradul întâi ai familiei, prieten apropiat sau prietenă apropiată, partener intim sau parteneră intimă, alți membri ai cercului de relații sociale, colegi, specialiști, persoane întâlnite întâmplător.

Datele strânse de la grupa de vârstă 25–40 de ani au confirmat un tablou deja cunoscut: regăsim aici preponderența partenerilor intimi sau a partenerelor intime, tipică adulților, observându-se încă o dată faptul că aceasta este mult mai pronunțată la bărbați decât la femei. Membrii familiei vin pe locul al doilea. Rolul prietenilor este relativ restrâns și comparabil cu cel al „altor categorii de parteneri", care aproape că lipsesc din menționarea primei comunicări sociale. Printre altele, se confirmă faptul că rețeaua bărbaților este mai restrânsă decât cea a femeilor: ei fac mai puțin apel la membrii familiei, la prieteni, la „alții" și comunică partenerului intim aproape toate episoadele emoționale.

Același tablou rezultă din datele obținute de la respondenții cu vârste între 60 și 75 de ani, precum și cei cu vârste între 76 și 95 de ani. Se remarcă deci o stabilitate care contrastează pe acest plan cu schimbările spectaculoase ce marchează perioada de tranziție de la copil la vârsta adultă. Vom nota că și acum recursul la membrii familiei tinde să se reducă în cazul bărbaților din grupele mai vârstnice, în vreme ce în cazul femeilor se ampli-

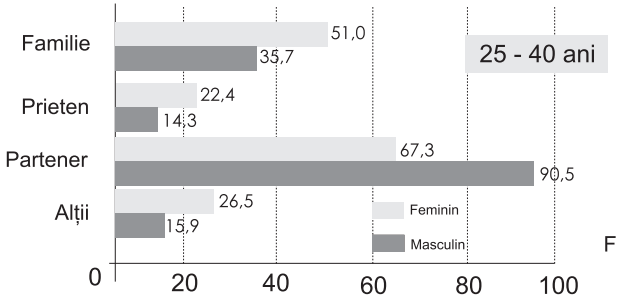



Fig. 15 *a*

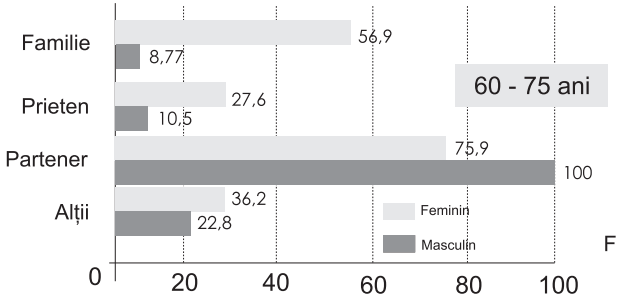



Fig. 15 *b*

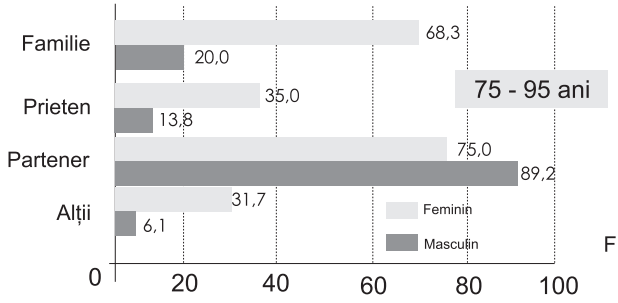



Fig. 15 *c*

**Fig. 15** — „Cui i-ați spus despre episod?" Distribuția opțiunilor (în procente) în cazul diferitelor categorii de parteneri potențiali la adulți pe trei grupe de vârstă (Rimé, Finkenauer și Séverin, 1996).

fică. Comentariile participanților au permis clarificarea evoluțiilor care au loc: femeile vârstnice se orientează spre copiii lor în vederea unei comunicări sociale a emoției atunci când aceasta vizează în special familia.

Astfel, se confirmă faptul că, la maturitate, rețeaua comunicării sociale se reduce la bărbați, în vreme ce la femei ea rămâne diversificată: bărbații favorizează comunicarea socială adresată partenerei intime. Bărbații și femeile nu se disting însă în privința repetării comunicării sociale („De câte ori ați vorbit?"). Trebuie să deducem de aici că bărbații vorbesc partenerei intime despre același episod emoțional în mod repetat. Situația cuplurilor este deci marcată de un dezechilibru real în privința exprimării emoțiilor. Cum se face atunci că în adolescență băieții și fetele obișnuiesc să aibă o comunicare socială comparabilă?

În acest caz ar putea interveni regulile care guvernează exprimarea. Regula potrivit căreia „băieții nu plâng niciodată" nu este aplicabilă decât atunci când ajungem la vârsta adultă. Ea se lovește de faptul că presiunea de a comunica emoțiile se exercită în mod asemănător atât la bărbați, cât și la femei — toate datele de care dispunem ne confirmă acest lucru. Cum să răspundă nevoii presante de a-și comunica experiențele emoționale un bărbat care nu își poate manifesta emoțiile? Așa cum am sugerat mai sus, soluția ar consta în a nu face acest lucru decât în fața persoanei căreia i se poate arăta așa cum este în realitate…

Această predilecție a bărbaților pentru partenera intimă în vederea comunicării sociale a emoției nu este lipsită de urmări: un bărbat care și-a pierdut partenera intimă va pierde în plan emoțional mai mult decât o femeie aflată în aceeași situație, fiind mai puțin pregătit să gă-

sească soluții alternative. Cui își vor comunica emoțiile bărbații văduvi în condițiile în care partenerul lor pentru comunicare emoțională le era soția? În afară de asta, atunci când un bărbat își pierde partenera intimă, el se exprimă, în general, mai puțin în legătură cu această pierdere decât o femeie aflată în situația de a-și fi pierdut partenerul intim (Stroebe și Stroebe, 1991). Toate aceste elemente se leagă de numeroasele constatări potrivit cărora impactul psihologic al pierderii partenerului de viață este resimțit mai acut în cazul bărbaților decât al femeilor.

## Parteneri ai comunicării sociale a emoției și cultura

De la o cultură la alta, relațiile cu diversele componente ale cercului relațional pot presupune nuanțe foarte diferite. Geert Hofstede (1991) a arătat, în special, că fiecare cultură diferă de alta în privința distanței psihologice care există între indivizi și figurile care întruchipează autoritatea: această distanță este mai pronunțată în cadrul culturilor colectiviste decât în cele individualiste. Din acest motiv, în cadrul culturilor colectiviste relațiile dintre părinți și copii sunt marcate de supunere și de respect, iar în cadrul celor individualiste de egalitate crescândă. Din această perspectivă, Archana Singh-Manoux (1998) a formulat ipoteza potrivit căreia, în comparație cu adolescenții din culturile individualiste, cei din culturile colectiviste își vor comunica emoțiile într-o mult mai mică măsură părinților, bunicilor, unchilor și mătușilor și într-o măsură mai mare celor egali lor, precum frații și surorile, verii și prietenii. Cuprinzând aproape 200 de respondenți în

fiecare grup, studiul a comparat patru grupuri de adolescenți aparținând unor culturi diferite: indieni care trăiesc în New Delhi, indieni emigrați în Marea Britanie, britanici și francezi. Datele referitoare la primul partener al comunicării sociale în cadrul căreia acești adolescenți au vorbit despre o experiență emoțională dată (vezi fig. 16) oferă o imagine comparabilă cu cele care au fost descrise mai sus pentru aceeași clasă de vârstă. În special, datele obținute de la adolescenții francezii pot fi practic suprapuse peste cele din studiul efectuat de Rauw și Rimé (1990) asupra adolescenților belgieni de limbă franceză (vezi fig. 13). Pe lângă acest lucru, diferențele culturale așteptate sunt confirmate. Adolescenții indieni care reprezintă o cultură colectivistă apelează într-o mult mai mică măsură la categoria părinților, bunicilor, unchilor și mătușilor decât o fac adolescenții britanici și francezi, reprezentanți ai unor culturi individualiste. De altfel, când regrupăm categoriile „egalilor", care figurează în date, adică frați surori, veri, prieteni apropiați, ponderea observată pentru aceasta se ridică la, respectiv, 74% și 72% pentru adolescenții indieni din New Delhi și pentru cei care trăiesc în Marea Britanie și la, respectiv, 56% și 59% pentru cei britanici și francezi. După cum am prevăzut, adolescenții indieni apelează deci mai puțin la figurile care reprezintă autoritatea și se adresează mai mult egalilor. Trebuie notat că emigrarea și inserția în cadrul culturii britanice a unei părți dintre ei nu au modificat această orientare în sensul practicii specifice țării de adopție.

Alegerea partenerilor comunicării sociale a emoției este deci, în mod efectiv, determinată de maniera în care cultura definește relațiile care se stabilesc între diferiții membri ai rețelei sociale.

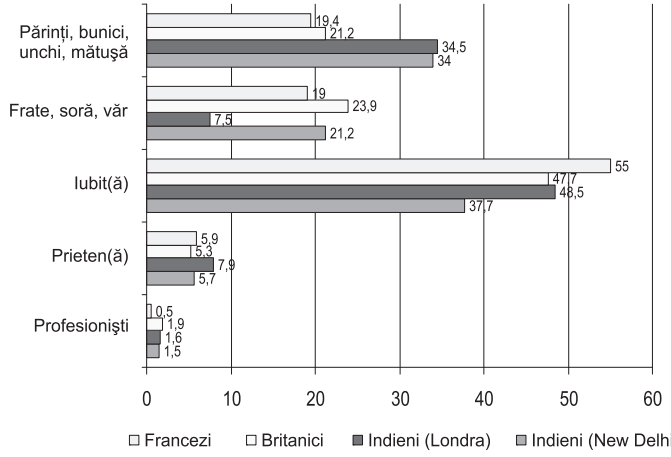



**Fig. 16** — Primii parteneri ai comunicării sociale a unui episod emoțional în cazul adolescenților din patru grupuri culturale (după Singh-Manoux, 1998, p. 164). Datele sunt exprimate în procente pentru fiecare grupă. A fost omisă doar categoria „necunoscuți", pentru care au fost înregistrate valori negative sau apropiate de zero.

## Parteneri diferiți în funcție de tipul emoției?

În ce măsură alegerea persoanei căreia îi vom comunica experiența emoțională va fi modulată în funcție de tipul de emoție în cauză? Batja Mesquita (1993; Rimé și alții, 1991 *a*, studiul *4*) a invitat adulți de ambele sexe să își reamintească episoade emoționale de cinci tipuri diferite: bucurie, frică, furie, tristețe sau rușine. Referindu-se la acest episod, ei au indicat persoanele cu care au vorbit despre fiecare: partener sau parteneră intimă, prieten, cunoștință sau coleg, părinți, frate sau soră. Doar experiențele rușinoase au suscitat diferențe majore în ale-

gerea partenerilor. Pentru aceste experiențe, comunicarea socială către cea mai mare parte dintre ținte (părinți, frați, surori, cunoștințe, colegi) s-a dovedit redusă; doar partenerii aleși, precum cei intimi sau prietenii, și-au păstrat neschimbat rolul, chiar dacă episodul presupunea sau nu ceva rușinos.

Rușinea pare deci un factor determinant în schimbarea alegerii partenerului de comunicare socială a emoției. Singh-Manoux (1998) a observat că acest lucru funcționează și într-un context intercultural. Ea a comparat mai mult de cinci sute de episoade culese pentru fiecare dintre cele trei tipuri: frică, furie, tristețe, pe care le studia la adolesecenții ce proveneau din patru culturi diferite. A constatat și ea că rușinea este cea care face diferența în alegerea țintelor (fig. 17). Într-adevăr, atunci când este vorba despre episoade rușinoase, categoria parentală pierde aproape jumătate din ponderea de comunicare pe care o primește în cazul altor emoții. Categoria fraților, surorilor și verilor nu este afectată de tipul de emoție. Dimpotrivă, prietenii apropiați, deja mult favorizați la nivelul acestei grupe de vârstă, văd că rolul lor crește și mai mult în importanță în cazul episoadelor rușinoase.

Date puternic convergente demonstrează astfel că natura emoției evocate în cadrul unui episod emoțional îl poate îndepărta pe cel care l-a resimțit de partenerii obișnuiți de comunicare și-l poate determina să aleagă alți parteneri. Totuși, din datele de până acum ar rezulta că această constatare nu privește decât rușinea: celelalte emoții studiate nu au manifestat variații în privința alegerii țintei. Când un episod comportă elemente nefavorabile celui care l-a trăit, comunicarea socială a emoției este afec-

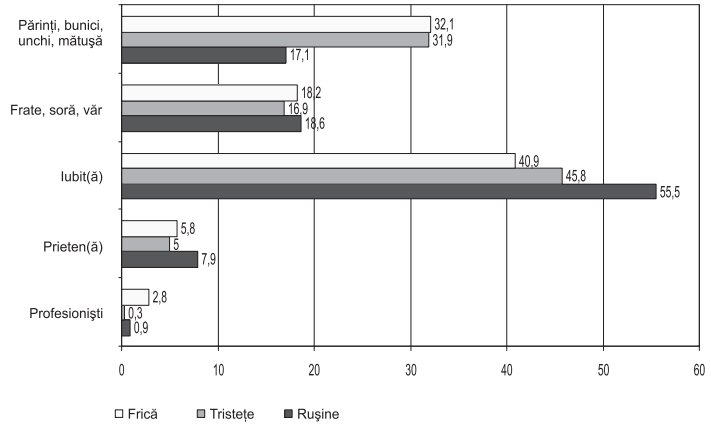



**Fig. 17 —** Primii parteneri ai comunicării sociale a unui episod emoțional în funcție de tipul de emoție care a caracterizat episodul (după Singh-Manoux, 1998, p. 163). Datele sunt exprimate în procente pentru fiecare grupă. A fost omisă doar categoria „necunoscuți", pentru care au fost înregistrate valori negative sau apropiate de zero.

tată, dar are totuși loc. Emițătorul găsește soluția care să-i permită să-și exprime experiența, menajându-și în același timp egoul prin schimbarea alegerii țintei.

## Parteneri diferiți în funcție de contextul episodului emoțional

Toate datele pe care le-am prezentat au scos în evidență rolul cercului familial și al cercului relațional ales (companioni, prieteni...) în comunicarea socială a emoției. Chiar dacă în mod obișnuit colegii de serviciu nu par să aibă vreun succes în această privință, tabloul se

schimbă atunci când ne concentrăm asupra episoadelor emoționale care survin în context profesional.

Astfel, profesia de psihoterapeut îi expune pe practicienii săi unor experiențe emoționale importante, datorate evenimentelor prezentate de către pacienți și sentimentelor pe care aceștia le exteriorizează. Pe de altă parte, psihoterapeuții trebuie să respecte secretul profesional. Înseamnă oare că ei nu comunică deloc experiențele emoționale ale vieții lor profesionale? Urmând logica procesului comunicării sociale a emoției, acest lucru ar fi de neimaginat: orice emoție, dacă există, trebuie să existe și comunicare socială a emoției. Aurore Roland (2000) i-a invitat pe câțiva psihoterapeuți să-și amintească una dintre emoțiile intense și dureroase resimțite în timpul unei ședințe, ascultându-și pacientul. Au răspuns mai mult de optzeci de psihoterapeuți aparținând unor școli diferite, referindu-se la episoade precum doliul, disperarea, boala sau accidentul, abuzul sexual, maltratarea sau autodistrugerea. Predicția comunicării sociale a emoției a fost confirmată: în 88% dintre cazuri, psihoterapeuții au comunicat episodul-țintă cel puțin o dată, în medie mai mult de șase ori. Ca și în cazul evenimentelor din viața de zi cu zi, comunicarea socială a fost inițiată chiar în ziua producerii în aproximativ 60% dintre cazuri. Experiențele emoționale trăite de psihoterapeuți în exercițiul profesiunii lor se supun deci acelorași reguli ale comunicării sociale. Cine au fost partenerii? Ca întotdeauna în cazul adulților, partenerul de viață ocupă locul întâi. Totuși, el este urmat îndeaproape de colegi. Li s-a cerut psihoterapeuților, totodată, să precizeze și persoana alături de care comunicarea socială a fost resimțită ca fiind cea mai benefică. Partenerul

de viață nu a fost menționat decât în 17% dintre cazuri. În schimb, diferite categorii profesionale au ocupat un loc important: colegii psihoterapeuți (35% dintre respondenți), un supervizor (25%), propriul psihoterapeut (11%). Însumând aceste diferite ținte profesionale, ajungem la un total de 71%.

Atunci când episodul emoțional se produce în context profesional, colegii de serviciu capătă un rol foarte important în cadrul comunicării sociale a emoției. Acest fapt este confirmat și de alte date. Fabienne Laurens (2000) a efectuat un studiu asupra a 133 de membri ai personalului infirmier din cadrul unor spitale, în principal implicați în urgențe și terapie intensivă. Aceste persoane s-au referit la un „eveniment emoțional recent și greu de gestionat" produs în timpul activității lor profesionale. Cel mai des a fost menționat decesul unuia dintre pacienți (53% dintre cazuri). Pentru ansamblul evenimentelor, proporția globală a comunicării sociale se ridica la 97% și cea a evenimentelor comunicate chiar în ziua producerii lor la 86%. Aceste cifre, foarte ridicate, se explică prin intensitatea emoțională extrem de mare a unei părți a episoadelor evocate. Printre ținte, colegii se situează pe primul loc, iar partenerii de viață pe al doilea. Sunt urmați de prietenii apropiați, medici și membri ai familiei. Un alt studiu a fost efectuat asupra 79 de ofițeri de poliție și membri ai personalului serviciilor de salvare. Întreg grupul a fost intervievat în timpul unei catastrofe pe căile ferate în urma căreia se înregistraseră opt decese, fiind întrebați care a fost prima persoană căreia i-au comunicat experiența emoțională provocată de acea intervenție (Zech, Ucros, Rimé și DeSoir, 2002). Partenerul de viață era pe primul loc în

61% dintre cazuri, iar colegii urmau pe locul secund, fiind menționați în 39% dintre acestea.

Datele referitoare la evenimentele emoționale trăite într-un cadru profesional confirmă încă o dată rolul esențial al partenerilor de viață în comunicarea socială a acestor episoade în cazul persoanelor adulte. Dar, în acest context special, colegii de serviciu joacă în egală măsură un rol pe care nu îl dețin atunci când este vorba despre evenimente emoționale nonprofesionale.

Capitolul 7

# Propagarea socială a informației emoționale

## De la emoție la legendă

Un fapt divers memorabil ilustrează perfect tema care va face obiectul acestui capitol. În Belgia, în 1989, un fost prim-ministru, Paul Vandenboeynants, a fost răpit. Trei bărbați ascunși în garajul său l-au atacat cu brutalitate și l-au luat atunci când cobora din propria mașină. Câteva zile mai târziu, o cerere de răscumpărare a parvenit familiei. Vestea acestei răpiri a avut un uriaș ecou în rândul opiniei publice. Chiar dacă se retrăsese de mult din viața politică, Paul Vandenboeynants era încă popular în țara sa. Fost președinte al creștin-democraților, ministru de mai multe ori, el era foarte cunoscut pentru talentele sale mediatice. Unanim recunoscut ca un bun orator, o persoană controversată, el era totodată și un om de afaceri bogat și influent. A avut mai multe litigii cu fiscul care au ajuns să fie rezolvate în tribunale. Vandenboeynants era cunos-

cut de toți prin inițialele VDB pe care campaniile electorale le-au asociat persoanei sale.

VDB a fost dus de răpitorii săi într-o casă izolată din nordul Franței. A trebuit, timp de o lună, să stea imobilizat într-un pat și legat la ochi. O incertitudine totală a plutit asupra întregii sale captivități. A povestit mai târziu cum a trăit această perioadă într-un climat de amenințare constantă și de angoasă continuă. În urma unor negocieri secrete, familia a plătit răscumpărarea cerută de răpitori. VDB a fost atunci abandonat în plină noapte la frontiera cu Belgia. El a luat pur și simplu un taxi ca să ajungă acasă. Imediat ce s-a aflat acest lucru, jurnaliștii s-au adunat la reședința sa. La început, el a refuzat orice apariție în public. Au apărut zvonuri potrivit cărora VDB ar fi fost grav afectat de episod în ciuda reputației sale de bărbat care nu se teme de nimic. Câteva zile mai târziu, el a anunțat o conferință de presă.

La ora anunțată, presa din întreaga Europă a luat cu asalt marele amfiteatru din Bruxelles. VDB și-a făcut apariția și în fața acestui public a relatat până în cel mai mic detaliu succesiunea evenimentelor cărora le-a fost victimă. Pe un ton măsurat, cu un perfect autocontrol, el și-a dezvoltat discursul urmărind fiecare efect pe care l-ar fi putut produce la nivelul audienței sale, fiind conștient de imensul impact mediatic pe care urma să îl cunoască. Timp de două ore, talentatul orator a pus în scenă o adevărată epopee. Pentru fiecare fază critică a aventurii sale în mâinile imprevizibililor răpitori el a relatat gândurile și emoțiile resimțite în acel moment. Pentru a spori efectul dramatic, el își modela vocea și își alegea cuvintele pentru a-și impresiona cât mai mult auditoriul.

Succesul a fost total. Chiar în acea seară toate canalele de televiziune au preluat în întregime relatarea lui VDB. Scenariul a fost atât de bun, încât jurnaliștii au putut decupa emisiunea potrivit succesiunii fazelor, anunțând-o pe fiecare ca și cum ar fi fost vorba de capitolele unei cărți. La fel s-a întâmplat și cu ziarele de a doua zi. Cel care, cu o zi în urmă, era considerat o victimă distrusă oferea mass-mediei o relatare romanescă într-o formă perfectă.

Punându-și în scenă propria aventură, VDB s-a folosit de toate talentele sale epice. Caracterul dramatic al episodului, aspectele misterioase ale acestei aventuri, tonul emfatic al naratorului, referințele continue la gândurile și emoțiile sale, formulele șocante la care a recurs pentru a puncta momentele de mare intensitate, toate aceste elemente au suscitat la nenumărații săi ascultători o veritabilă paletă de emoții. Astfel, în cursul săptămânilor care au urmat, această istorie se afla în centrul tuturor discuțiilor. Emisiunea a fost redifuzată de mai multe ori și foarte mulți au fost cei care s-au aflat de fiecare dată în fața televizoarelor. Cea mai mare parte dintre ei puteau repeta din memorie frazele cele mai importante ale povestitorului. În timpul conversațiilor curente, era ceva obișnuit ca oamenii să imite tonul și vocea caracteristice fostului șef de guvern. Toată lumea cunoștea povestea și emoțiile legate de ea. Ne aflam în fața unei retrăiri la scară națională a dramei lui VDB.

În timp, povestea lui VDB a pătruns în gândirea comună. După retrăirea inițială a dramei, părți ale acesteia au început să circule, fiind prezentate în mod comic. În câteva săptămâni, fără a fi fost vorba de un act organizat, mai multe formații de muzică rock au avut ideea

de a adopta relatarea lui VDB ca temă a propriilor piese muzicale. Grupuri de rap au preluat și ele vocea lui VDB, reluând formulele cele mai faimoase ale conferinței sale de presă. În mod surprinzător, toate aceste producții au urcat pe primele locuri ale topurilor naționale. Succesul era atât de mare, încât existau cluburi de noapte în care piesele rap cu VDB erau difuzate din zece în zece minute. Tinerii din toată țara dansau în ritmul frazelor unui om care își regiza propria dramă. Chiar dacă aceste piese muzicale se doreau comice, ele vehiculau totuși elementele-cheie ale scenariului, făcând-o în general pe un ton epic din care nu lipsea o anume admirație. În concluzie, experiența emoțională a lui VDB a intrat în legendă.

Această istorie merita să fie relatată pentru că ea ilustrează în mod exemplar procesul prin intermediul căruia experiențele individuale intră în memoria colectivă. Ni se poate replica că este vorba despre un caz excepțional, și chiar așa și este în anumite privințe. Totuși, în acest capitol vom încerca să arătăm că la orice scară experiența individuală cunoaște un destin analog.

## Comunicarea socială secundară

Orice episod care suscită unui individ o anumită stare emoțională va tinde să se difuzeze în cadrul grupului din care acesta face parte și să intre astfel în memoria colectivă. Oricât de surprinzător ar putea părea, acest principiu decurge în mod logic din ceea ce am constatat în capitolele precedente. Am văzut că experiența emoțională îl conduce pe cel care a trăit-o la verbalizare și la co-

municare socială. Am văzut, de asemenea, că ascultarea unei relatări de acest gen este suficientă pentru a-l face pe auditor să resimtă și el o stare emoțională. Astfel, prima regulă se aplică și în al doilea caz: experiența emoțională trăită cu ocazia ascultării unei relatări îl va conduce pe auditor la verbalizare și la comunicarea socială a acestei experiențe. Altfel spus, acest auditor va înclina la rândul său să comunice această relatare altor persoane. Aceasta este comunicarea socială secundară.

Acest fenomen a fost pus în evidență cu ocazia unei examinări detaliate a unor situații recente, în cadrul cărora respondenții s-au aflat în postura de auditori ai relatării unei experiențe emoționale (Christophe și Rimé, 1977, studiul 1). S-a constatat că în 66% din cazuri acești respondenți au practicat o comunicare socială secundară. Această transmitere a relatării emoționale a fost în cele mai multe dintre cazuri inițiată chiar în aceeași zi. Ea a avut în general un caracter repetitiv, fiind adresată mai multor persoane. Potrivit răspunsului modal, comunicarea secundară s-a manifestat de „trei sau patru ori" cu „trei sau patru persoane". Respondenții au fost împărțiți în trei grupe potrivit intensității emoției pe care au resimțit-o în cursul ascultării comunicării sociale inițiale. Comparând cele trei grupe, s-a stabilit că frecvența comunicării sociale secundare crește o dată cu intensitatea emoției resimțite inițial de receptor (vezi fig. 18 *a*). Aceste date confirmă un principiu esențial care străbate această lucrare: cu cât emoția suscitată de ascultător este mai intensă, cu atât mai puternică va fi propensiunea acestuia spre comunicarea socială a celor auzite.

Trebuie deci să considerăm cu prudență aceste date ca fiind corelative, din moment ce respondenții s-ar fi

putut baza în evaluarea intensității emoționale a episodului ascultat pe frecvența cu care au vorbit ulterior despre acesta. Dacă ne-am afla într-un astfel de caz, relația observată în figura 18 *a* și-ar pierde tot interesul. Pentru a elimina acest risc, participanții unui al doilea studiu au fost împărțiți în trei grupe, oferindu-li-se modele ale tipului de episod pe care trebuiau să și-l amintească. (Christophe și Rimé, 1997, studiul 2). În funcție de grup, evenimentele propuse drept model erau mai puțin intense, intense sau foarte intense. Participanții trebuiau să-și amintească o situație în care cineva le-a relatat o experiență emoțională corespunzătoare modelului. Am putut astfel constata că această metodă a permis obținerea unor date referitoare la evenimente cu trei niveluri diferite de intensitate. În cadrul lor, atunci când intensitatea emoțională a relatărilor este în medie mai ridicată decât în studiul precedent, comunicarea socială secundară are loc în 78% din cazuri. De altfel, comparația celor trei condiții de intensitate emoțională a confirmat din plin observațiile rezumate în figura 18 *a*: cu cât emoția primită a fost mai intensă, cu atât receptarea ei a antrenat ulterior comunicarea socială secundară (vezi fig. 18 *b*). La sfârșitul celor două studii, principiul comunicării sociale secundare pare să fie bine stabilit.

## Confirmări și extensii

În studiile pe care tocmai le-am examinat, evenimentele adunate au avut în mod esențial o valență negativă. Or, principiul comunicării sociale secundare poate fi la fel de bine aplicat și episoadelor emoționale pozitive.

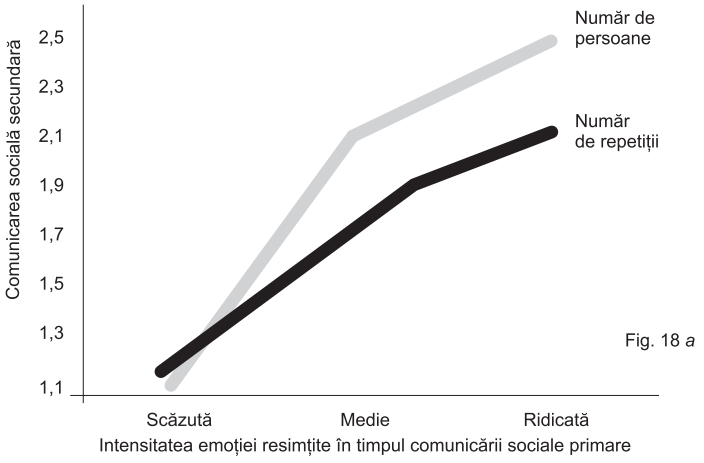



Fig. 18 *a*

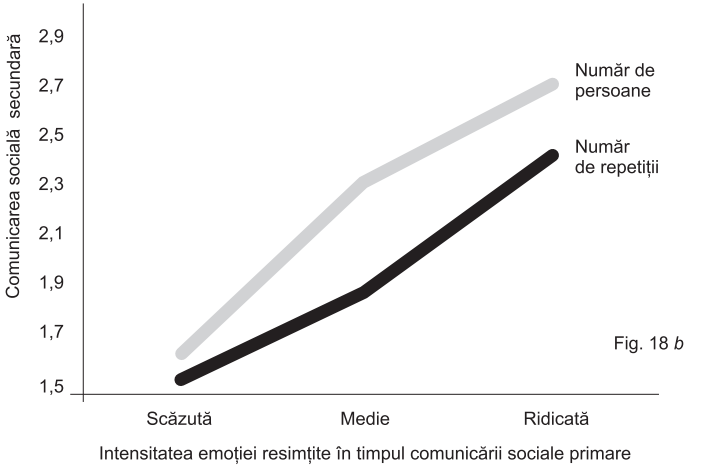



Fig. 18 *b*

**Fig. 18** — Comunicarea socială secundară în funcție de intensitatea emoției. Date din Christophe și Rimé (1997), studiul 1, fig *a*; studiul 2, fig *b*. Valorile prezentate pe ordonată sunt cele de pe scalele de răspuns („o dată sau de două ori"=1; „trei sau patru ori" =2 etc.).

Datele empirice confirmă oare acest lucru? Christophe și Di Giacomo (1995) au solicitat unei jumătăți dintre participanți să-și amintească un episod în cadrul căruia cineva le-a comunicat o experiență emoțională pozitivă; cealaltă jumătate a primit instrucțiuni similare pentru una negativă. La nivel de ansamblu, episodul a făcut obiectul comunicării sociale secundare în 83% dintre cazuri, fără să existe o diferență semnificativă între episoadele pozitive și cele negative. Totuși au apărut diferențe interesante pentru anumiți parametri ai comunicării sociale secundare. Pentru experiențele pozitive, comunicarea secundară a fost inițiată cu o întârziere mai mică, iar numărul de parteneri și de repetări a fost mai ridicat. În concluzie, episoadele emoționale pozitive suscită comunicarea socială secundară în proporții similare celor negative. Totuși, procesul este mult mai accelerat și intensificat când este vorba despre emoții pozitive.

Alte studii asupra comunicării sociale secundare au fost efectuate la Universitatea din Bari de către Antonietta Curci și Guglielmo Bellelli (2004). Într-unul dintre acestea, 882 de participanți de ambele sexe și de toate vârstele au fost rugați să-și amintească un episod recent, în cadrul căruia li s-a relatat o experiență emoțională personală. Patru modele diferite de recuperare au fost repartizate aleatoriu în cadrul instrucțiunilor: experiență emoțională pozitivă de intensitate medie (1) sau ridicată (2), experiență emoțională negativă de intensitate medie (3) sau ridicată (4). Aceste instrucțiuni au fost respectate cu strictețe. Printre condițiile unei experiențe pozitive de intensitate medie, episoadele cel mai des menționate priveau o vindecare, o plecare în vacanță sau o împăcare; printre condițiile unei experiențe pozitive de

intensitate ridicată, categoriile cel mai des menționate au fost: îndrăgostirea, obținerea unei diplome sau anunțarea unei nașteri; printre condițiile unei experiențe negative de intensitate medie s-au regăsit problemele familiale, decesul unei persoane apropiate, un divorț sau o despărțire, dificultățile din cadrul cuplului; printre condițiile unei experiențe negative de intensitate ridicată s-au numărat moartea violentă sau neașteptată a unui apropiat sau loviturile și rănirile deliberate. Studiul a urmărit atât prelucrarea mentală, cât și comunicarea socială secundară pe care ascultarea relatării le suscită la auditor.

Problema prelucrării mentale provocate de ascultarea unei relatări nu fusese încă abordată. Studiul a arătat că ea este un aspect care se impune într-o o manieră impresionantă. Practic toți participanții au vorbit despre prelucrările mentale determinate de relatările emoționale ale celorlalți (97%), menționând în aproape toate cazurile asocierea acestora cu imagini, gânduri, amintiri spontane în legătură cu episodul ascultat (91%). Aceste reevocări mentale apar atât deliberat (83% dintre cazuri), cât și spontan (78% dintre cazuri). Irumperea bruscă în conștiință este frecventă (79% dintre cazuri); ea mobiliza atenția (97% dintre cazuri) și perturba deseori activitățile în curs (50% dintre cazuri). Totuși, aceste manifestări păreau controlabile, din moment ce, în cea mai mare parte dintre cazuri (89%), respondenții au declarat că erau în măsură să le elimine din câmpul conștiinței lor. Episoadele pozitive au făcut obiectul unor prelucrări mentale în egală măsură cu cele negative, iar episoadele de intensitate emoțională ridicată au stimulat aceste prelucrări într-o măsură mult mai mare decât cea de in-

tensitate medie. Aceste date pun în evidență deci impactul considerabil și nebănuit pe care o „veste" cu caracter emoțional o are asupra activității mentale a celui care o primește. Acest impact are o amploare comparabilă cu cea a unei experiențe emoționale trăite personal. La o primă analiză, acest lucru poate fi considerat uluitor. Totul se modifică însă dacă luăm în considerare că efectul rezultă din comunicările care circulă între persoane între care există în general relații intime și ale căror destine sunt în mare parte legate. Evenimentul emoțional trăit de A și comunicat lui B are toate șansele să aibă un impact important asupra lui B, fie pentru că, fiind legat de A, faptul îl afectează în mod obiectiv, fie pentru că această legătură este o bază permanentă de empatie între A și B. În ambele cazuri între cei doi parteneri se stabilește un domeniu de emoții comune.

Studiul realizat de Curci și Bellelli (2004) a confirmat, printre altele, că acest domeniu de emoții comune generate de relatarea lui A la adresa lui B nu se limitează la cuplul pe care cei doi îl formează. Astfel, situația de ascultare a fost urmată de comunicare socială secundară în 86% dintre cazuri. Această comunicare secundară a fost deseori inițiată chiar în ziua în care informația a fost primită. În general, informația a fost apoi repetată în două sau trei reprize. În marea majoritate a cazurilor, noile ținte au fost cel puțin două (68%) și uneori mai multe (47%). Aceste ultime două valori variau în funcție de intensitatea și de valența relatării ascultate: va exista o comunicare socială secundară mai abundentă pentru relatările episoadelor negative.

Ca de fiecare dată, metoda de investigație bazată pe evocarea autobiografică lăsa loc unor incertitudini, din

moment ce putem bănui, în orice moment, distorsiunile provocate de jocul evocărilor: ne amintim oare de episoadele pe care apoi le-am relatat și altcuiva? În cadrul unui alt studiu, Curci și Bellelli (2004) au eliminat acest risc aplicând metoda jurnalului pentru studiul comunicării sociale secundare. O sută de studenți au acceptat să țină un jurnal timp de cincisprezece zile. Li s-a solicitat să noteze, în fiecare seară, înainte de a se culca, un episod trăit de cineva foarte cunoscut și care le-a fost relatat chiar de persoana respectivă. În mod evident, participanții nu au întâlnit în fiecare zi un astfel de episod. Era vorba totuși de evenimente frecvente, din moment ce sarcina a fost dusă la îndeplinire în medie în zece din cele cincisprezece zile. Participanții au fost deci expuși unei situații de comunicare socială primare în medie o dată la o zi și jumătate. Astfel au fost înregistrate 875 de episoade, dintre acestea 302 pozitive și 573 negative. Nu a fost constatată nici o diferență semnificativă între episoadele negative și cele pozitive în privința proporției comunicării sociale secundare sau a prelucrării mentale. În total, 79% dintre episoade au făcut obiectul prelucrării mentale și 54% au făcut obiectul unei comunicări sociale secundare. Aceste cifre nu vorbesc, evident, decât despre reiterările survenite în aceeași zi în care a avut loc comunicarea inițială. Pentru o treime din aceste episoade, comunicarea socială secundară a fost realizată la o oră după ce comunicarea inițială a avut loc, ceea ce confirmă că repetarea cognitivă și socială a unei vești emoționale se produce foarte rapid. După cele cincisprezece zile ale jurnalului, participanții au oferit date referitoare la prelucrarea mentală și la comunicarea socială care au survenit după ziua în care fiecare episod a avut

loc. S-a putut constata că, în total, 88% dintre episoade au făcut obiectul unei prelucrări mentale și 75% dintre ele au fost supuse unei comunicări sociale secundare. Printre evenimentele care nu au făcut obiectul unei comunicări secundare chiar în ziua respectivă, 55% au fost comunicate ulterior.

Aceste date culese de la o populație din sudul Italiei confirmă deci cu strictețe rezultatele studiilor care au confirmat existența comunicării sociale secundare în cazul populațiilor din Franța și Belgia. Potrivit acestor studii, proporțiile comunicării sociale secundare înregistrate au variat între 66%, cea mai joasă valoare estimată (Christophe și Rimé, 1997, studiul 1), și 86% cea mai ridicată valoare estimată (Curci și Bellelli, 2004, studiul 1). Potrivit valorii celei mai joase, se observă că procesul de comunicare socială secundară care se produce după ascultarea unei relatări emoționale are loc în două treimi dintre cazuri. Este deci un fenomen cu o importanță considerabilă în viața socială.

## Asta rămâne între noi!

Știm acum că procesul de comunicare socială a emoțiilor se dezvoltă cu precădere între persoane între care există legături intime. Înclinăm totodată să credem că această intimitate este o garanție a confidențialității. *A priori*, nimeni nu se așteaptă ca experiența emoțională pe care A i-a comunicat-o lui B să fie mai apoi comunicată de B lui C, de C lui D și așa mai departe. Potrivit reprezentărilor noastre, intimitatea face apel la confidențialitate. Or, studiul asupra comunicării sociale secundare ne

determină să ne gândim că acest lucru nu este decât o iluzie. Două dinamici diferite acționează conjugat în această privință. Una leagă ascultarea relatării emoționale de empatie; cealaltă leagă emoția resimțită de propensiunea către comunicarea socială a acesteia. Combinația dintre cele două dinamici trebuie cu necesitate să determine o propagare socială a informației emoționale. Dacă B este emoționat de relatarea lui A, B îi va vorbi lui C; dacă C este emoționat de ceea ce B i-a spus despre A, C îi va vorbi despre aceasta lui D. Problema confidențialității se lovește, astfel, de impactul emoției asupra propensiunii pentru comunicare.

Sandra Petronio și Charles Bantz (1991) au împărțit unui număr de 400 de studenți diferite scenarii de comunicări confidențiale. Unii dintre participanți au primit un scenariu care le solicita să preia rolul de emițător al unei comunicări confidențiale, alții trebuiau să se imagineze ca receptori ai unei astfel de comunicări. Pe lângă aceasta, scenariile implicau variații ale nivelului de confidențialitate al informației, după cum urmează: slab, mediu, puternic confidențiale. În fine, în unele dintre cazuri, scenariul presupunea implicit solicitarea de păstrare a confidențialității din partea emițătorului acelei comunicări; în altele, aceasta lipsea. Confruntat cu una dintre cele două versiuni, fiecare participant trebuia să estimeze probabilitatea cu care comunicarea în cauză va fi transmisă și altora. Printre cei aflați în rolul de emițător al comunicării, 30% se așteptau ca dorința lor să nu fie respectată; acest rezultat nu varia în funcție de nivelul de confidențialitate atașat comunicării. Dintre receptori, 43% se așteptau să încalce solicitarea în cazul unei comunicări cu un puternic caracter confidențial; 46% în ca-

zul uneia cu un caracter confidențial mediu și 25% în cazul unei comunicări cu un slab caracter confidențial. Astfel, emițătorii unei comunicări confidențiale se așteaptă să nu li se respecte confidențialitatea. Și nu sunt decepționați în așteptările lor din moment ce valorile indicate de receptori pentru nerespectarea confidențialității sunt mult mai mari. Cu cât comunicarea a fost prezentată ca având un grad mai ridicat de confidențialitate, cu atât receptorul a fost mai înclinat să o divulge. În final, trebuie să subliniem precizia deosebită a datelor din acest studiu. Ele nu au variat în nici un fel în funcție de absența sau prezența recomandării explicite de genul: *asta rămâne între noi!*

Observațiile lui Petronio și Bantz asupra comunicărilor confidențiale (1991) au fost confirmate chiar de studiile efectuate asupra comunicării sociale secundare. Curci și Bellelli (2004) le-au cerut celor 882 de participanți din primul lor studiu să răspundă dacă în momentul relatării inițiale li s-a solicitat explicit să păstreze confidențialitatea. Răspunsul a fost afirmativ în 12% dintre episoadele emoționale pozitive și în 15% dintre cele negative. Examinând datele comunicării sociale secundare pentru această parte a materialului, cercetătorii au constatat că recomandarea explicită a fost încălcată în 75% pentru episoadele pozitive și în 60% pentru episoadele negative. Aceste rezultate obținute din cercetarea unor situații reale confirmă deci ceea ce Petronio și Bantz (1991) au observat prin jocul de roluri: recomandările de confidențialitate sunt inutile. Totuși ele arată, pe de altă parte, că în această privință realitatea depășește cu mult orice ficțiune. În fapt, în cel mai rău dintre cazuri, proporția violării confidențialității nu a depășit valoarea de

46% pentru jocul de roluri realizat de studiul lui Petronio și Bantz, în vreme ce el ajungea în situațiile reale, studiate de Curci și Bellelli, la 65% și 75%!

În practică, cel mai bun sfat pe care îl putem da cuiva care nu dorește să-i fie divulgate informațiile emoționale este acela de a nu face primul pas, deci de a nu comunica nimănui aceste experiențe. Dacă o face, speranțele sale de confidențialitate vor fi, după toate probabilitățile, înșelate. Recomandările explicite pe care le facem în vederea asigurării confidențialității privind confesiunile noastre sunt de cele mai multe ori inutile. Totuși, chiar dacă nu este respectată confidențialitatea și dacă experiența emoțională despre care s-a vorbit devine apoi obiectul unui colportaj, putem totuși să sperăm că se respectă măcar anonimatul și că numele persoanei-sursă va fi trecut sub tăcere. Christophe și Di Giacomo (1995) le-au solicitat participanților la studiul efectuat de ei să menționeze dacă au revelat identitatea persoanei-sursă în timpul comunicării sociale secundare. Răspunsul a fost pozitiv în 73% dintre cazuri. Trebuie deci să concluzionăm că, în cadrul acestui proces pe care îl studiem, nu este respectată nici confidențialitatea experiențelor emoționale, nici recomandările explicite de a o păstra și nici măcar anonimatul surselor comunicării confidențiale. Ar fi ca și cum în absența numelui persoanei-sursă comunicarea socială secundară și-ar pierde elementul esențial care o face interesantă.

Studiul țintelor comunicărilor confidențiale încearcă să explice această problemă. Petronio și Bantz (1991) au solicitat respondenților care jucau rolul de emițător să menționeze cui credeau ei că informația va fi retransmisă de primii lor receptori. O întrebare similară a fost pusă

respondenților care se aflau în rolul de receptor: cui vor repeta ei ceea ce au auzit? Răspunsul, aproape unanim, a fost același în cazul ambelor grupuri: vor vorbi persoanelor cu care se află în relații intime, cum ar fi cel mai bun prieten sau prietenă, soțul sau soția, companionul. La întrebarea referitoare la motivele pentru care informația ar fi divulgată altora, nici receptorii, nici emițătorii nu au formulat un răspuns propriu-zis, ci un discurs care relua informațiile rezultate din datele obținute: „I-am spus pentru că îl/o consider o persoană de încredere". Astfel, din aceste date rezultă o morală stranie. Emițători și receptori cad de acord că relația de încredere care vă leagă de o persoană transcende încrederea pe care o altă persoană v-o acordă atunci când vă încredințează un secret.

În concluzie, secretul lui Polichinelle este cel care guvernează propagarea socială a informației emoționale. Fiecare procedează ca și cum ar fi vorba despre o comunicare de la individ la individ. Or, toată lumea știe implicit că este vorba despre o comunicare socială. Fiecare crede că povestea lui nu va fi divulgată; dar fiecare știe că atunci când e vorba despre poveștile altora, acestea vor fi repetate din gură în gură la adăpostul lui „asta rămâne între noi!" de care nimeni nu ține cont. Se poate concluziona, împrumutând lui Petronio și Bantz (1991) această formulă extrasă din faimosul eseu pe care Georges Simmel (1950) l-a consacrat secretelor. Pentru sociologul german, un secret este o informație „conținând o tensiune care se dezagregă în momentul revelării sale… Ea este asaltată de riscul și tentația trădării; iar pericolul exterior de a fi descoperit se împletește cu cel interior de a fi dezvăluit, care este precum fascinația abisului".

## Difuzarea episoadelor emoționale

Dacă A a trăit un eveniment în cursul căruia resimte o emoție, știm deja că le va vorbi despre acest lucru indivizilor B. Principiul comunicării sociale secundare ne face, apoi, să prevedem că B le va vorbi, la rândul său, persoanelor C. Se va sfârși însă oare aici această înlănțuire de persoane? Putem oare prevedea că C va vorbi mai departe despre aceeași experiență indivizilor D? Véronique Christophe (1997) le-a solicitat participanților la studiul său să își amintească o situație în care au fost ținta unei comunicări sociale secundare, adică o situație în care s-au aflat în rolul lui C. Examinarea surselor unor astfel de comunicări a confirmat ceea ce am evocat mai sus: avem de-a face cu comunicări „din aproape în aproape". În fapt, în 92% dintre cazuri, persoana B era un apropiat al persoanei C, și în 84% dintre cazuri, persoana A, a cărei experiență socială B i-a comunicat-o lui C, era un apropiat al lui B. Cercetând dacă respondenții C au procedat la rândul lor la o comunicare socială terțiară, s-a descoperit că aceasta a avut loc în 64% dintre cazuri: de mai multe ori, în 31% dintre cazuri, și o singură dată, în 33% dintre cazuri. Comunicarea terțiară a avut loc în 31% dintre cazuri în aceeași zi în care a avut loc și comunicarea secundară. De unde concluzia că și comunicarea terțiară este o realitate.

Bilanțul rezultat din diferitele studii parcurse în cadrul acestui capitol este rezumat în figura 19. Cercul din centru reprezintă o persoană care s-a confruntat cu o experiență emoțională de o anumită intensitate. Studiul comunicării sociale primare a demonstrat că această persoană va vorbi apoi despre această experiență cu alți

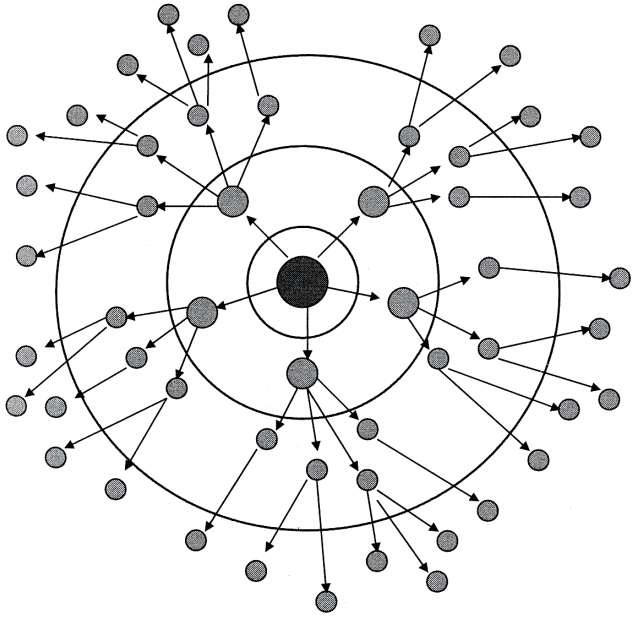


**Fig. 19** — Comunicarea socială a emoțiilor și difuzarea informațiilor referitoare la experiențele emoționale.

patru sau cinci indivizi. Această primă etapă debutează la un interval de timp foarte scurt de la producerea evenimentului: comunicarea socială este inițiată în aceeași zi în 60% dintre cazuri. Țintele acestei prime comunicări vor realiza într-un interval la fel de scurt o comunicare socială secundară, și o vor face către trei sau patru persoane țintă. Într-o treime dintre cazuri, comunicarea socială secundară este inițiată la mai puțin de o oră de la ascultarea confesiunii inițiale (Curci și Bellelli, 2004). Noile ținte se vor adresa și ele uneia sau altor două, trei persoane, de asemenea, într-un timp foarte scurt. În total, această simulare arată că în primul cerc

sunt cinci persoane, în al doilea 18 și în al treilea 30. Mai mult de cincizeci de persoane vor fi deci informate în legătură cu evenimentul care l-a afectat pe unul dintre membrii comunității lor. Acesta le este mai mult sau mai puțin apropiat. Fiecare are o legătură cel puțin indirectă cu acela de la care a pornit difuzarea. Această difuzare a informației ia proporții în doar câteva ore. Astfel, se pare că imediat ce un membru al grupului social întâlnește circumstanțe generatoare de emoție se instaurează un sistem eficace de propagare a știrii, și aceasta, în general, fără ca persoana la care se referă să fie conștientă de acest fapt.

Fig. 19 reprezintă astfel sub forma unei scheme un proces care servește drept interfață între nivelul individului și cel al colectivului. În câteva ore, o comunitate relativ vastă este informată despre evenimentul care l-a afectat pe unul dintre membrii săi. Exemplul nostru se bazează pe o experiență emoțională de intensitate medie. În cazul unei experiențe de mare intensitate, trebuie să ne așteptăm la o difuzare mult mai largă, de vreme ce într-un astfel de sistem progresia este geometrică. Pe de altă parte, viteza de propagare a acestui tip de informație este în funcție de impactul său emoțional; trebuie să ne așteptăm la o difuzare foarte rapidă atunci când este vorba despre un eveniment grav. Când este vorba despre o intensitate foarte ridicată, trebuie să ne așteptăm ca informația, care circulă din gură în gură, să se regăsească și în mijloacele difuzării în masă. Comunitatea vizată nu mai este atunci doar locală. Ea devine, după caz, regională, națională sau internațională. O problemă fascinantă pentru lucrările viitoare este cea a factorilor care favorizează trecerea de la un nivel la altul a acestei difuzări.

## Motivele difuzării

Experiența emoțională care afectează un individ dă naștere deci în anturajul său unei desfășurări considerabile de energie comunicativă. Pentru fiecare dintre actorii acesteia, preocupările curente nu mai contează, activitatea cognitivă se conectează la episodul emoțional; aceasta trece înaintea altor teme potențiale de comunicare, iar interacțiunile se focalizează asupra sa. Această constatare ne face să ne gândim că destinul emoțional al unuia singur are o importanță considerabilă pentru toți. Care ar putea fi motorul acestui interes spectaculos acordat episoadelor emoționale ale altuia în comunicarea socială?

Identitatea celui care a trăit episodul emoțional este probabil în joc. Este mult mai importantă definiția socială a acestei persoane: ceea ce putem spune despre ea, povestea ei și toate aceste elemente difuze pe care anturajul se bazează pentru a alege esențialul și a descoperi la ce anume se poate aștepta din partea sa, dacă i se poate sau nu vorbi, ce anume îi poate augmenta sau diminua capacitățile de actor social, ce anume îi poate afecta maniera în care va acționa sau reacționa într-o situație dată. În acest sens, o experiență emoțională este întotdeauna un eveniment creator de identitate pentru cel care îl traversează: nu va mai fi aceeași persoană. Cu cât experiența emoțională este mai intensă, cu atât acest principiu se aplică cu mai multă tărie. La nivelurile cele mai înalte ale intensității emoționale, întâlnim experiențele care îi fac pe cei care le-au trăit să spună: „Nimic nu va mai fi ca înainte". Persoanele care se lovesc de ele de-a lungul vieții și trebuie să trăiască cu acestea au motive serioase să îi țină pe ceilalți la curent cu ce li s-a întâmplat. Vali-

ditatea sistemului pe baza căruia fiecare se sprijină pentru a-și organiza raporturile obișnuite cu ceilalți și pentru a da un sens reacțiilor sale depinde în mare măsură de aceste reactualizări continue. În acest context, putem înțelege de ce propagarea comunicării sociale a emoțiilor este atât de puțin preocupată să păstreze anonimatul sursei. Dacă s-ar trece sub tăcere numele persoanei afectate, funcția acestei reactualizări pur și simplu nu s-ar mai realiza.

Un al doilea factor al interesului pentru episoadele emoționale ale altuia ține, fără îndoială, de destinul comun: evenimentul care îl afectează astăzi pe unul dintre membrii comunității, mâine îl poate afecta pe un altul. Dacă acest eveniment se produce, atunci el intră în gama lucrurilor posibile. Or, emoțiile sunt indicatorii care disting evenimentele fericite de cele nefericite, pe cele ce sunt de evitat de cele ce sunt de dorit, pe cele de care trebuie să ne temem de cele pe care trebuie să le invidiem. Arma naturală de care dispun ființele umane pentru a evita pericolele și a trăi evenimente de invidiat nu este nici forța, nici îndemânarea, nici viteza, ci capacitatea de anticipare. Supraviețuirea lor va depinde în special de aptitudinea lor de a comunica eficace unii cu alții și, dacă este posibil, în timp real, ceea ce se întâmplă. Acest dispozitiv este harta mentală a lumii cu ajutorul căreia ne orientăm și pe care o actualizăm zilnic.

Un alt motor potențial al propagării sociale a informației emoționale privește actualizarea cunoștințelor asupra emoțiilor. Așa cum am văzut, experiențele emoționale intervin în momentele care pun la îndoială atingerea obiectivelor pe care indivizii le urmăresc. Când emoția intervine, subiectul și cei din jurul lui își dau seama de ce se

întâmplă, îi oferă un sens și reacționează în consecință, în cât mai scurt timp. Primele manifestări ale unei emoții se instalează la doar câteva zecimi de milisecundă după apariția evenimentului declanșator, iar celelalte se înlănțuie în cascadă în următoarele secunde. Aceste semnale interne complexe se derulează în momentul în care situația exterioară este în măsură să inducă confuzia. În absența unor dispozitive cognitive puse la punct în prealabil pentru a prelucra aceste informații, individul și anturajul său nu au nici cea mai mică șansă de a-și reveni. Atunci când se instalează o emoție, eficacitatea adaptativă impune ca actorii și observatorii să dispună de o cunoaștere care să le permită să identifice emoția, să definească ce anume ar fi putut să o provoace, să stabilească componentele sale psihologice, expresive, subiective și comportamentale obișnuite, să știe cum să-i facă față și să își poată imagina o ieșire din situația dată. O astfel de funcție o au prototipurile de emoții, aceste structuri implicite de cunoaștere pe care individul le dobândește încă de la cea mai fragedă vârstă, și care îi permit să decripteze, pe cât posibil, la sine sau la ceilalți, manifestări precum frica, furia, bucuria, tristețea sau altele. Aceste structuri de cunoaștere social comunicate sunt bine documentate (vezi, de exemplu, Rimé, Cisamolo și Philippot, 1990; Scherer, Wallbott și Summerfield, 1986; Shaver și Schwartz, 1987). Ca orice structură cognitivă automată de detectare și de prelucrare a informației, prototipurile emoțiilor nu sunt eficiente decât dacă sunt actualizate continuu. Fiecare nou episod emoțional care survine în mediul de viață este pertinent și determină declanșarea procesului de documentare. Nu este recomandat să aștepți ca tu însuți să fii sediul unei asemenea emoții pen-

tru ca structurile congnitive implicite să se adapteze. Fiecare experiență a altuia este o bună ocazie de alimentare a cunoștințelor prototipice asupra episoadelor și a stărilor emoționale. Putem deci înțelege atenția specială pe care i-o acordăm în viața socială.

Și alți factori pot să contribuie la propagarea socială a informației emoționale. Cel care a aflat o noutate referitoare la un eveniment emoțional care l-a bulversat pe altul se află în posesia unei chei care deschide calea spre lumea extraordinarului, din moment ce un eveniment emoțional implică prin definiție o componentă de nou și neașteptat. Am vorbit mai sus despre fascinația pe care un eveniment de această natură o exercită. Comunicându-i altuia informații despre un asemenea eveniment, înseamnă să dăm naștere unei ocazii în care să exercităm asupra lui această fascinație. Este deci o garanție că îi vom capta interesul și astfel vom atrage asupra propriei sale persoane cea mai mare atenție. Or, fiecare dintre noi trăiește din atenția pe care o primește de la ceilalți. Când cineva ne dă atenție crește stima de sine, o mărturie a valorii pe care ne-o acordăm (vezi, de exemplu, Leary, Terdal, Terdal și Downs, 1995). Beneficiile personale pe care le obținem din contribuția la propagarea socială a informației emoționale constituie deci un ingredient suplimentar în dinamica acesteia.

## Concluzii

În povestea lui VDB relatată la începutul acestui capitol, actorul a trăit un episod emoțional extrem și pe care a simțit nevoia să-l comunice. Caracteristicile per-

sonale ale acestui actor, statutul său social special, notorietatea sa și intensitatea emoțiilor în cauză au făcut ca această comunicare socială să aibă loc la o scară excepțional de largă, și am văzut cum relatarea personală a lui VDB a putut să se transpună în legendă la nivelul gândirii colective. Datele care au fost analizate apoi au arătat că la scara cotidianului orice experiență emoțională este supusă unui tratament asemănător și că scara la care ajung dimensiunile procesului este o funcție directă a intensității emoției în cauză. Ea acoperă un proces care va avea rol de interfață între ceea ce se întâmplă la nivelul individului și ceea ce aparține cunoașterii colective. Printre factorii care ar putea susține dezvoltarea unei astfel de interfețe am remarcat identitatea actorului din episodul care face obiectul comunicării sociale, cunoașterea anticipativă și reactualizarea cunoștințelor prototipice asupra episoadelor și stărilor emoționale. Fiecare dintre acești factori se referă la structuri de cunoaștere importante pentru viața emoțională și socială. Se pare că ar trebui să le mai adăugăm un factor suplimentar, cu precizarea că fiecare se asigură din partea celuilalt atunci când inițiază comunicarea.

# PARTEA A TREIA

## Exprimarea experiențelor emoționale negative

Capitolul 8

# Răspunsuri oportune, răspunsuri inoportune

În capitolul precedent, am constatat că procesul de comunicare socială poate iniția o dinamică socială pozitivă în timpul căreia legăturile afective care îi unesc pe emițător și pe receptor sunt întărite. Exprimarea unei experiențe emoționale este deci ocazia consolidării integrării sociale. Pentru ca aceasta să se producă, este necesar ca părțile implicate să fie pe aceeași lungime de undă și, în special, ca relatarea să întâlnească interesul țintei, ca ascultarea acesteia să determine empatia receptorului și ca nevoile emițătorului să îl facă pe receptor să-i ofere ajutorul și susținerea sa.

Atunci când experiența emoțională în cauză presupune suferință sau durere, dezvoltarea acestei dinamici sociale devine mai puțin probabilă. Într-un astfel de context, nevoile emițătorului de a fi ascultat și de a se integra social sunt foarte importante. Totuși aspectele negative ale experienței sale stârnesc reticențe ale potențialilor auditori. Aceștia se arată mai puțin disponibili să

asculte și mai puțin înclinați să dezvolte manifestări prosociale care să alimenteze dinamica pozitivă. În cadrul acestui capitol, vom analiza în detaliu diferitele reacții care se pot manifesta în fața exprimării și a comunicării unei experiențe emoționale negative. În special, vom încerca să distingem reacțiile oportune și pe cele inoportune.

## Disconfortul provocat de suferința altuia

Întâlnirea unei persoane care a trecut printr-o experiență emoțională negativă importantă pune probleme tuturor celor cu care aceasta intră în contact. Numeroase date ne arată că în prezența unei victime comportamentele celorlalți sunt departe de a fi cele adecvate. Studiile pe această temă au fost impulsionate de lucrarea, considerată acum clasică, a lui Erving Goffman (1963) asupra *stigmatizării.* Sociologul american arăta cu această ocazie că în momentul în care trebuie să intre în contact cu o persoană afectată de un handicap vizibil, care presupune mutilarea sau desfigurarea, oamenii au o reacție de reținere. Goffman a arătat că, la nivel comportamental, dorința cea mai frecventă se traduce prin încercarea de a evita întâlnirile de acest gen. Această ipoteză a stat la baza a numeroase studii empirice care nu au făcut altceva decât să o confirme. De exemplu, Robert Kleck și colegii săi au înregistrat, în cadrul unui experiment, variațiile care apăreau la nivelul comportamentelor verbale și nonverbale ale oamenilor obișnuiți la contactul cu persoane cu handicap. Potrivit datelor obținute, în prezența unei persoane cu handicap, rigidita-

tea motrice și controlul motor se măresc, expresivitatea verbală se reduce, se zâmbește mai rar, se păstrează o distanță fizică mai mare și se pleacă foarte repede (Kleck, 1968; Kleck, Ono și Hastorf, 1968).

Dar nu numai handicapul fizic poate suscita comportamente de menținere la distanță sau încercări de evitare. Orice persoană care este „victima împrejurărilor" sau care este „lovită de soartă", indiferent că este vorba despre accident, boală, rea-voință, doliu sau alte drame, declanșează, în egală măsură, manifestări de acest tip și se confruntă deci cu angoasa și reacția de jenă căreia îi dă, chiar dacă involuntar, naștere în jurul ei. Doliul este cel mai bun exemplu pe care oricine îl poate experimenta. Astfel, persoanele aflate în doliu recent constată deseori că oamenii cu care socializează în mod obișnuit în viața de zi cu zi evită prezența lor. De altfel, atunci când participăm la o ceremonie de doliu și ne apropiem de rudele unui defunct, fiecare dintre noi resimțim o reacție specifică de reținere care se instaurează pe nesimțite în prezența durerii umane. În ultimele decenii, psihologia socială a dat multă atenție acestor probleme care apar în interacțiunea dintre victime și ceilalți. Wortman și Lehman (1985) au identificat trei cauze principale.

O primă cauză ar fi *ignoranța*. În prezența unei persoane aflate în suferință oricine se trezește într-o situație neobișnuită pentru el, fără a ști ce comportament să adopte. Dacă în cazurile de doliu comportamentele sunt totuși codificate, pentru alte situații nu avem, din nefericire, codificări similare. Or, observarea sistematică pune în evidență că oamenii evaluează foarte prost trebuințele unei persoane care se află în nevoie. Ignoră de obicei

că aceasta este o situație de criză și, mai ales, nu realizează că este nevoie de timp pentru a depăși momentul. Cu excepția experiențelor personale, subestimăm mult durata perioadei de redresare necesară pentru a trece peste un eveniment negativ important. Oamenii se așteaptă ca efectele negative să dispară după câteva zile sau, în cel mai rău caz, după o săptămână sau două. Când starea de depresie se prelungește, ei nu înțeleg ce se întâmplă. Această lipsă de cunoaștere, de informație și de experiență stă la originea unui inconfortabil sentiment de neputință, care ne cuprinde cu repeziciune în astfel de confruntări.

Dar elemente mult mai subtile și mai insidioase se adaugă, în general, simplei ignoranțe. Când ne aflăm în prezența unei persoane lovite de soartă, *apare spectrul vulnerabilității umane*. Este a doua sursă a dificultăților luată în considerare de către Wortman și Lehman (1985). Imaginea nenorocirii celuilalt pune grav în pericol sentimentul de invulnerabilitate pe care fiecare dintre noi îl avem în mod obișnuit. Expunerea la suferința altuia generează angoasă pentru că persoana expusă conștientizează brusc că este potențial vulnerabilă în fața unei nenorociri similare. Cu cât nenorocirea pe care o avem sub ochii noștri este mai mare, cu atât angoasa este mai profundă. Individul este deci nevoit să găsească un mijloc prin care să țină amenințarea cât mai departe de sine. O primă modalitate de a obține în mod firesc acest efect este apelul la teoria „lumii drepte“(vezi, de exemplu, Lerner, Miller și Holmes, 1976). Această teorie naivă pătrunsă în simțul comun vehiculează convingerea că fiecare primește ceea ce merită. Potrivit acestei logici, este suficient să căutăm ce anume din faptele anterioare ale victimei este

răspunzător de starea sa actuală de nenorocire. Altfel spus, ne punem la adăpost de angoasă denigrând victima. Această strategie, foarte eficientă pentru protejarea celui care este sănătos, are, dimpotrivă, consecințe grave asupra victimei. De fapt, cu cât considerăm mai mult că însăși victima este responsabilă de starea în care se află, cu atât suntem mai puțin înclinați să-i acordăm ajutor. Pe scurt, teoria lumii drepte reprezintă un instrument foarte eficient de apărare psihologică, dar nu lasă altruismului nici o șansă de a se manifesta.

O a treia sursă de dificultăți care apare în raporturile dintre cei care sunt sănătoși și cei care se află în suferință trebuie găsită în *alienare*. În linii mari, în ochii celui sănătos, persoana care suferă aparține unei alte lumi. În fapt, în raport cu o persoană aflată în suferință abundă necunoscutele. Cum ar fi potrivit să fie abordată? Cum ar trebui să i se vorbească? Ce ar trebui să i se spună? Ce ar trebui să facă? Ce ar putea să simtă? Care sunt nevoile sale? De ce se află în această stare? Cum va reacționa dacă spun sau fac cutare lucru? În încercarea de a răspunde acestor întrebări săvârșim cele mai grave erori de apreciere pentru că suntem lipsiți chiar și de cele mai elementare indicații de orientare a acțiunilor noastre. Toate acestea ne oferă ocazia de a deveni conștienți de particularitatea remarcabilă a lumii în care evoluăm zi de zi. Lumea vieții cotidiene este o lume în care totul merge bine. Fatalitatea și nenorocirea sunt ținute la distanță prin consens social. Oamenii nu încetează niciodată să își confirme reciproc că fac parte din această lume privilegiată. La fiecare întâlnire, se întreabă unii pe alții: „totul merge bine?“ și fiecare este obligat să ofere în mod ritual un răspuns afirmativ la această întrebare. Astfel se

construiește lumea calmă a vieții de zi cu zi. În acest context, confruntarea cu cineva căruia „nu îi merge bine" echivalează cu întâlnirea cu un străin. Această persoană *este* diferită. Ea *aparține* unei alte lumi. Ea a cunoscut evenimente sau împrejurări care nu aparțin vieții obișnuite. Ea este o străină în lumea calmă a vieții cotidiene. Sentimentul de alienare care ia naștere la întâlnirea cu ea va fi resimțit în ambele sensuri.

## Răspunsurile inoportune și intervențiile simpliste

Efectele conjugate ale ignoranței, sentimentului de vulnerabilitate și alienării creează un număr infinit de răspunsuri nepotrivite, care pot interveni pe parcursul întâlnirii unei persoane în suferință. O listă întocmită plecând de la contribuțiile a numeroși autori (Ingram, Betz, Mindes, Schmitt și Smith, 2001; Wortman și Lehman, 1985) cuprinde în mod special următoarele elemente:

- jena, indispoziția, evitarea fizică propriu-zisă;
- explorarea curioasă, fixarea vizuală susținută;
- evitarea unei comunicări deschise;
- distanța, manifestări de insensibilitate, asprimea care poate rezulta dintr-o dezangajare emoțională;
- exprimarea unei îndoieli exagerate, pesimismul;
- reacții precum bucurie forțată, optimism de fațadă, minimalizarea („nu este ceva grav"; „putea fi mai rău"), negarea („nu s-a întâmplat nimic"; „merge și așa");
- descurajarea exprimării („ar fi mai bine să nu vorbim despre asta");

– recursul la comportamente de ajutor stereotip, cum ar fi cel de a da un sfat sau de a confirma („trebuie să faci ceva"), de a face apel la formule care banalizează („asta e") sau normalizează situația („i se poate întâmpla oricui"), apropierea artificială și identificarea cu sentimentele celuilalt („știu ce simți");
– patronaj sau atitudini hiperprotectoare, frecvente în special atunci când comportamentele de ajutor sunt utilizate cu scopul de a gestiona propria angoasă;
– blamarea, critica sau judecarea; căutarea greșelilor și atribuirea responsabilităților;
– încurajarea unei redresări rapide și exprimarea unor așteptări improprii în legătură cu procesul de adaptare.

Pentru persoana-țintă răspunsurile de acest gen sunt pline de sensuri. Ele semnifică faptul că experiența pe care ea o traversează și sentimentele sale reale sunt ignorate. Alienarea sa este întărită: ea se regăsește singură, abandonată, lăsată în voia sorții și aceste lucruri se întâmplă tocmai atunci când nevoile sale de confort și susținere socială sunt mai pronunțate.

Situațiile de afectare negativă suscită cel mai adesea intervenții simpliste. O'Keefe și Delia (1987) au remarcat că pentru observatorul care percepe pe de o parte nefericirea umană și, pe de altă parte, situația care a provocat-o, obiectivele care devin prioritare instantaneu sunt extrem de rudimentare: va trebui fie să remedieze situația, fie să îndepărteze fizic sau psihologic persoana afectată. Intervențiile observatorului capătă forma unor imperative puțin elaborate în cadrul cărora acțiunea este prioritară. Astfel, față de un student care este afectat de pierderea unui examen, reacția simplistă va consta din

injoncțiuni de tipul: *a)* să i se spună cum poate evita situații similare în viitor („învață mai mult pentru examenele viitoare"), *b)* să fie incitat să își schimbe starea emoțională („uită acest examen acum, ce a fost a fost"), *c)* se va încerca să i se abată atenția asupra altor evenimente cu scopul de a i se schimba starea emoțională („hai la petrecerea la care ne-a invitat Cindy") (Burleson, 1985).

În fiecare dintre aceste cazuri, observatorul a considerat situația de suferință drept una simplă și aceasta a generat, în consecință, o intervenție simplă. Or, situațiile de suferință sunt cel mai adesea complexe; ele pretind intervenții complexe (O'Keefe și Delia, 1987). Nu există doar un obiectiv unic, ci un fascicul de obiective care trebuie urmărite. Se impune deci o viziune complexă. Trebuie să acordăm atenție situației exterioare a persoanei aflate în suferință: evenimentul, cadrul, cauzele care au provocat această suferință. Este nevoie, în același timp, să luăm în considerare și modul în care se prezintă persoana în interior: gândurile, sentimentele și reacțiile pe care această persoană le dezvoltă în acest context. Este necesar, în afară de asta, să identificăm și să înțelegem aceste emoții și aceste sentimente, să imaginăm cauzele multiple care le determină, să integrăm informațiile contradictorii pe care în mod fatal le includ, să decelăm aspectele cognitive, motivaționale și emoționale din punctul de vedere adoptat de persoana în cauză și, în cele din urmă, să încercăm să înțelegem acest punct de vedere. În aceste condiții nu se mai pune problema schimbării a ceva prin intermediul unor imperative simple. Obiectivele pe care va trebui să le urmărim sunt numeroase și complexe. Acestea vor avea în vedere în special:

- prezervarea imaginii de sine și a stimei de sine a victimei;
- menținerea unei relații pozitive cu aceasta;
- furnizarea de informații asupra situației care a provocat starea sa de suferință;
- sprijinirea sa în articularea propriului punct de vedere și a sentimentelor proprii;
- sprijinirea sa în înțelegerea a ceea ce i se întâmplă;
- încurajarea sa în analiza cauzelor sentimentelor sale, precum și a consecințelor acestora;
- luarea în considerare a motivațiilor și obiectivelor pe termen lung ale persoanei;
- sprijinirea sa în integrarea sentimentelor prezente în ansamblul de motivații și valori aflate pe niveluri ierarhice superioare;
- luarea în considerare a gamei de acțiuni posibile în relație cu scopurile sale pe termen lung.

## Diferitele forme de suport social

În ultimele decenii, manifestările de sprijinire a persoanelor care suferă, care se află într-o situație dificilă sau care sunt afectate de suferință au făcut obiectul studiului suportului social (în engleză *social support)*. Suportul social se referă la „ansamblul relațiilor interpersonale care îi asigură individului un liant afectiv pozitiv (simpatie, prietenie, dragoste), un ajutor practic (instrumental, financiar), dar și informații și evaluări referitoare la situația problematică“ (Bruchon-Schweitzer și Dantzer, 1994). Așa cum sugerează această definiție, se disting trei tipuri diferite de suport social: suport emoțional, suport

informațional și suport instrumental (House, 1981; Rook, 1985; Thoits, 1986).

*Suportul emoțional* vizează în principal emoțiile și sentimentele persoanei care suferă. Pe primul plan al suportului emoțional figurează manifestările de afecte pozitive. Prioritare sunt în acest caz manifestările de atașament cu caracter necondiționat. Persoana care suferă trebuie să simtă că liantul social este solid, oricât de grea ar fi situația în care se află și oricare ar fi responsabilitatea în derularea evenimentelor. Acesta este cadrul în care se înscriu mărturiile explicite de dragoste, disponibilitate, grijă, stimă și respect. Este important ca ele să fie însoțite de o recunoaștere manifestă a valorii inalterabile a persoanei vizate. Aceste mărturii diferite trec înaintea sentimentelor de solitudine, de alienare și de stimă de sine alterată, care marchează starea generală a persoanei aflate într-o situație negativă. Suportul emoțional se manifestă în egală măsură prin ascultarea și înțelegerea empatică. Prin aceste atitudini, i se oferă persoanei posibilitatea de a-și exprima fără nici o reținere diferitele emoții, sentimente și gânduri provocate de episodul trăit.

*Suportul informațional* are ca obiectiv îmbunătățirea imaginii pe care persoana o are față de propria situație și ghidarea acesteia în timpul procesului de rezolvare a problemelor cu care se confruntă. El ia forma sfaturilor, opiniilor și a informațiilor pertinente. Obiectivul este acela de a ajuta persoana să înțeleagă situația cu care se confruntă, să o definească, să se distanțeze față de aceasta și să-și modifice perspectiva imediată în această privință. În terminologia abordării cognitive a emoției, această formă de sprijin vizează deci, în mod special, re-

evaluarea (*reappraisal*) situației care stă la originea suferinței. În acest scop, persoana este încurajată să se exprime în legătură cu ce anume înțelege ea din situația sa, sunt comentate împreună cu ea această viziune personală, precum și reacțiile pe care aceasta le generează. I se poate eventual sugera un alt mod de a privi lucrurile. Se poate ajunge chiar până la a-i propune anumite modalități de redefinire a experienței, punându-se, de exemplu, accentul asupra efectelor oboselii, enervării sau a altor factori conjuncturali lipsiți de dramatism.

În cadrul *suportului instrumental,* anturajul intervine direct asupra situației obiective a persoanei afectate de suferință. Persoanele din jurul victimei își oferă serviciile și aduc un ajutor material concret, destinat modificării într-o manieră semnificativă a sursei care provoacă această suferință. Anturajul poate, în egală măsură, să intervină pentru a schimba starea persoanei: de exemplu, să caute să o distreze, să îi propună o perioadă de repaus, de destindere, o medicație, dietă, băuturi sau alte surse de bună dispoziție (Thoits, 1984).

## Mesaje verbale de reconfortare

O situație de comunicare socială a unei experiențe emoționale se pretează atât suportului emoțional, cât și celui informațional. Ea poate, în egală măsură, să fie amorsată de intervenții de suport instrumental, care vor deveni operaționale după încheierea interacțiunii. Totuși, comunicarea socială a emoției are efectul unei puternice incitări a receptorului să formuleze *mesaje verbale de reconfortare.* Desemnăm astfel mesajele prin care urmărim

în mod deliberat să calmăm sau să reducem starea de suferință a celui confruntat cu o situație dificilă. Applegate (1978, 1980) și Burleson (1985) au arătat că mesajele verbale de reconfortare pot fi clasate după calitatea sau după „relativa lor finețe". Potrivit acestor autori, cu cât un mesaj recunoaște, elaborează și legitimizează emoțiile și punctul de vedere al persoanei care suferă, cu atât ocupă un loc mai important în ierarhia calității. Nivelul cel mai de jos este atins atunci când în fața suferinței lui *A*, persoana *B* nu găsește nimic să-i spună sau „rămâne mută". Plecând de la acest punct zero, criteriul propus de către autori ne permite să distingem nouă niveluri succesive de calitate ale mesajelor verbale de reconfortare (Applegate, 1978, 1980; Burleson, 1985).

La baza acestei ierarhii, se regăsesc mesajele în care emoțiile și punctele de vedere ale persoanei afectate fac implicit sau explicit obiectul unui *refuz*. În această primă categorie intră trei tipuri de mesaje:

1/ *B* condamnă sentimentele lui *A*;

2/ *B* pune sub semnul întrebării legitimitatea sentimentelor lui *A*;

3/ *B* ignoră sentimentele lui *A*.

În partea mediană a acestei ierarhii se regăsesc mesajele care mărturisesc o *acceptare implicită* a sentimentelor lui *A*, fără ca acestea să fie explicit menționate, legitimate sau comentate în vreun fel:

4/ *B* încearcă să-i distragă atenția lui *A* de la situația dezagreabilă și de la sentimentele pe care aceasta le suscită;

5/ *B* recunoaște sentimentele lui *A*, fără a încerca totuși să înțeleagă de ce *A* le resimte și cum poate acesta să le atenueze;

6/ *B* se străduiește să diminueze starea negativă a lui *A* și îi explică situația apelând la circumstanțe.

La nivelul superior al ierarhiei mesajelor de reconfortare regăsim *recunoașterea explicită* a sentimentelor lui *A*. La acest nivel, sentimentele sunt legitimate și fac obiectul unui discurs elaborat. Se încearcă eventual o analiză comprehensivă globală a situației. Propunem mai departe câteva modalități de gestiune. În această privință pot fi distinse următoarele subcategorii:

7/ *B* recunoaște sentimentele lui *A*, dar nu propune decât o explicație parțială, deseori însoțită de o tentativă de a „remedia" situația;

8/ *B* manifestă o recunoaștere elaborată a sentimentelor lui *A* și propune o explicație formulând o listă de motive pentru care acestea sunt resimțite;

9/ *B* îl ajută pe *A* să se distanțeze de sentimentele resimțite, să le reconsidere într-un context mai larg sau în lumina sentimentelor altor persoane implicate.

Burleson (1985) a arătat că mesajele de reconfortare cele mai elaborate se disting de celelalte prin cinci caracteristici importante. Este vorba înainte de toate de *punctul de vedere* de la care plecăm. Intervențiile mai puțin rafinate pornesc de la punctul de vedere al autorului și îi indică persoanei în suferință ce anume ar trebui să facă și ce anume ar trebui să simtă. Intervențiile mai rafinate sunt direcționate în sens contrar. Ele pornesc de la punctul de vedere al persoanei care suferă, de la ceea ce resimte aceasta și de la modul în care aceasta percepe situația. Ele pun în evidență, astfel, o acceptare mai bună a persoanei aflate în suferință și a situației sale. În al doilea rând, intervențiile mai rafinate se disting de celelalte

prin caracterul lor fundamental *nonevaluativ*. Ele nu fac decât să descrie și să explice aceste sentimente, precum și situațiile care le-au provocat. În al treilea rând, intervențiile mai rafinate se disting prin *obiectul lor*. În vreme ce intervențiile mai puțin rafinate tind să se focalizeze asupra evenimentului, cele mai rafinate au drept obiect răspunsul psihologic și emoțional al persoanei față de acest eveniment. În sfârșit, intervențiile rafinate se disting prin *tipul de analiză* pe care îl propun. Ele abordează cognitiv emoțiile pe care le încearcă persoana aflată în suferință. În general, aceasta este departe de a fi capabilă să realizeze ea însăși o analiză verbală elaborată a situației. Ea este incapabilă să dobândească o înțelegere clară a ceea ce simte. Dacă i se propune o asemenea analiză, ea poate fi ajutată să dezvolte o conștientizare explicită a ceea ce resimte și, prin aceasta, să se distanțeze în raport cu afectele sale.

## Date empirice referitoare la reacțiile oportune și inoportune

Este momentul să completăm tabloul teoretic cu datele obținute în urma acestei cercetări. Ingram și colegii săi (2001) au elaborat un instrument care măsoară incidența reacțiilor nedorite în interacțiunile sociale cu persoanele aflate în suferință. Sprijinindu-se atât pe literatura de specialitate, cât și pe datele obținute în urma unor anchete, au constituit o listă de 79 de itemi căreia i-au dat forma unui inventar. Studenții care au formulat răspunsuri potrivit acestuia s-au referit la reacțiile și atitudinile anturajului lor pe parcursul unei experiențe de-

osebit de negative din trecutul lor. Analiza factorială a răspunsurilor a scos în evidență patru factori care, împreună, explicau 70% din variația comună.

Primul factor, *distanțarea*, traduce dezangajarea emoțională și comportamentală a receptorilor în raport cu persoana afectată („părea să nu dorească să vorbim", „nu voia să mă ia în serios", „a schimbat subiectul"). Al doilea factor, *gafarea*, include mai multe comportamente care denotă stângăcia, angoasa, intruziunea sau excesul de atenție („nu părea să-și găsească cuvintele potrivite", „părea să-i fie frică să vorbească", „voia să mă facă să înțeleg că nu era un moment potrivit"…). Al treilea factor, *minimalizarea*, pune în evidență optimismul forțat, precum și eforturile în vederea reducerii preocupărilor persoanei („considera că trebuia să încetez să mă mai preocup de această treabă și să dau totul uitării", „mi-a spus să fiu puternic, să țin capul sus și să nu mă las doborât", „considera că nu se întâmplase ceva chiar atât de grav pe cât credeam și că ar fi putut fi și mai rău"). În sfârșit, al patrulea factor, *dezaprobarea*, pune în evidență o atitudine critică însoțită de grija de a descoperi greșeala pe care persoana a comis-o („a făcut comentarii referitoare la rolul meu în eveniment", „mi-a spus că eu m-am pus în această situație și că trebuia deci să îmi asum consecințele", „mi-a zis ceva de genul: *ți-am spus eu!").* Aceste rezultate coincid cu reacțiile inoportune enumerate mai sus, recunoscând succesiv printre acestea evitarea, ignoranța, refuzul și, în cele din urmă, denigrarea victimei. Toate aceste răspunsuri denotă fie inconfortul receptorului, fie măsurile de autoprotecție pe care le dezvoltă.

Reacțiile oportune au fost studiate de Horowitz, Tatar, Kraspnoperova, Hansen, Person, Galvin și Nelson (2001).

Analiza factorială a datelor colectate de aceștia pe baza unei liste de 19 răspunsuri de susținere a dus la conturarea unei soluții bifactoriale, în cadrul căreia itemi diferiți saturau aproape în exclusivitate unul dintre factori (vezi tabelul 9).

TABELUL 9. — *Factori rezultați din studiul condus de Horowitz și colegii săi (2001)*

| *Factor I* | *Factor II* |
|---|---|
| – manifestă empatie și înțelegere | – îi propune să-i prezinte lui *A* pe cineva care l-ar putea ajuta |
| – *B* își exprimă îngrijorarea față de starea lui *A* | – îi propune să-i prezinte lui *A* pe cineva care s-a aflat într-o situație similară |
| – *B* este prezent în mod sincer | – oferă informații |
| – îi spune lui *A* că nu are nici o vină | – oferă sfaturi |
| – îl asigură pe *A* că lucrurile se vor rezolva | – îi spune lui *A* că *B* suferă pentru *A* |
| – își exprimă preocuparea | – se oferă să-l ajute pe *A* |
| – își exprimă afecțiunea în mod fizic | – reinterpretează situația |
| – subliniază calitățile și punctele forte ale lui *A* | – îi vorbește lui *A* despre o situație similară în care s-a aflat *B* |
| – este de acord cu punctul de vedere al lui *A* | – se roagă alături de *A* |
| – promite că nu va vorbi altora despre acest lucru | |

Primul factor observat implica zece itemi care reflectau toate reacțiile de suport social emoțional. Al doilea factor reunea ceilalți nouă itemi rămași și era alcătuit în principal din reacții de suport informațional, dintre care unele conduceau mai departe către reacții de suport instrumental. Întemeindu-se pe distincția făcută

de Cobb (1976), autorii acestui studiu au văzut în primul factor *suportul de comuniune*, care răspunde nevoilor de iubire, intimitate, apartenență sau de afiliere, manifestate de persoana afectată negativ. În ce privește al doilea factor, ei au identificat *suportul de acțiune*, care răspunde nevoilor de control, putere, împlinire a persoanei care suferă. După părerea autorilor, aceste două modalități de reacție corespund unor două mari categorii de situație de afectare negativă pe care le-am putea distinge: pe de o parte, cele pe care nu le putem influența și care solicită mai degrabă „reacții de comuniune" și, pe de altă parte, cele pe care le putem influența și care presupun deci „reacții de acțiune". Totuși, ne putem îndoi de fundamentul conceptului de răspunsuri „specializate" de suport în funcție de situația în cauză. Așa cum vom vedea în detaliu în cele ce urmează, situațiile negative au întotdeauna un impact care se întinde dincolo de ceea ce putem sesiza la o analiză superficială. Ele afectează sistematic stima de sine și antrenează cel mai adesea efecte nocive atât pentru liantul care unește persoana cu mediul social din care face parte, cât și pentru sentimentul că poate ține lucrurile sub control. Altfel spus, „domeniul comuniunii" și „domeniul acțiunii" sunt deopotrivă afectate de evenimentele negative ale vieții, indiferent care ar fi ascendentul pe care îl avem asupra acestora. Nici o situație nu poate fi ținută sub control atunci când ne considerăm incapabili de acest lucru. Pentru redobândirea controlului este nevoie de o dinamică a comuniunii. Sentimentul de comuniune face posibilă acțiunea și astfel îi alimentează individului convingerea că este capabil să controleze situația.

În cadrul unui studiu focalizat direct asupra situațiilor de comunicare socială a experiențelor emoționale, Catrin Finkenauer (1994) a urmărit deopotrivă reacțiile oportune și pe cele inoportune. Referindu-se la un episod emoțional din trecutul recent, ea a solicitat celor 140 de participanți de ambe sexe să-și imagineze o situație de comunicare socială, precum și reacțiile pe care le-ar fi putut întâmpina din partea a două categorii de receptori: unul ideal și unul cu competențe sociale precare. A putut fi astfel stabilită o listă cu răspunsuri oportune și inoportune. După eliminarea celor care se repetau, au rămas 93 de itemi diferiți. Aceștia au fost prezentați apoi sub forma unui inventar sistematic de către Laure Mathy (1997) unui grup de 300 de studenți voluntari de ambele sexe cărora li s-a solicitat să își imagineze receptorul ideal căruia să-i comunice cel mai neplăcut eveniment al vieții lor. Ei au indicat în ce măsură fiecare dintre răspunsuri se regăsea în inventarul conceput pentru acest receptor ideal. Analiza factorială efectuată asupra materialului obținut a scos la iveală cincisprezece factori minori care presupunea fiecare în parte un grad ridicat de saturare pentru câțiva itemi însumând aproape 50% din variația totală. Judecățile emise de respondenți au permis identificarea printre acești cincisprezece factori pe cei care se asemănau reacțiilor considerate dorite și pe cele considerate nedorite. În tabelul 10, reacțiile considerate a fi cele mai adecvate se află în stânga sus, iar cele mai puțin adecvate în dreapta sus. Se poate observa că reacțiile considerate adecvate sunt compuse în mod esențial din două tipuri de suport care se poate manifesta în cadrul situațiilor de comunicare socială: suport emoțional (suport necondiționat, înțelegere, bunăvoință, liniște) și suport in-

formațional (analiză realistă, îndrumare congnitivă). În privința reacțiilor considerate inadecvate, tabelul este în mod esențial compus din lipsa de recunoaștere a experienței și a sentimentelor persoanei (egocentrism, dedramatizare și umor, minimalizare, optimism manifest, atitudine dirijată, amplificare) și din lipsa de implicare (dezinteres, distanță nonverbală, ascultare superficială).

Au putut fi efectuate astfel analize complementare interesante asupra factorilor evidențiați de acest studiu. A fost examinată în special relația lor cu intensitatea tulburării emoționale induse de evenimentul care a făcut obiectul comunicării sociale imaginare. Relații semnificative arătau că anumite răspunsuri erau cu atât mai inoportune, cu cât evenimentul comunicat era mai intens: este cazul dezinteresului, al opoziției, al dedramatizării prin umor și, într-o mai mică măsură, al minimalizării. Dimpotrivă, între intensitatea emoțiilor și răspunsurile oportune nu există nici o relație semnificativă. Răspunsurile oportune par întotdeauna bine-venite, indiferent cât de gravă este situația în cauză. Există totuși un caz excepțional și anume acela al înțelegerii empatice: aceasta este cu atât mai bine primită, cu cât emoția în cauză este mai intensă.

Evenimentele incluse în răspunsurile astfel colectate de la cei 300 de respondenți au putut fi descrise cu ajutorul a cinci tipuri dominante de emoții: furie, tristețe, frică, culpabilitate/rușine, dezgust/dispreț. Acest lucru a permis compararea judecăților privind adecvarea răspunsului dat în funcție de tipul de emoție în cauză din cadrul evenimentului comunicat. În majoritatea cazurilor, nu au apărut decât diferențe minore. Tipul de emoție în cauză nu are nici o incidență asupra judecăților pri-

TABELUL 10. — *Repartiția celor 15 factori potrivit modului în care itemii care îi compun au fost considerați adecvați sau nu în situațiile de comunicare socială a experienței emoționale imaginate de către respondenți (date oferite de Mathy, 1997).*

| *Reacții considerate adecvate* | *Reacții considerate neadecvate* |
|---|---|
| • *Serenitate și obiectivitate*: a liniști prin propriul exemplu, a da dovadă de realism, a fi sincer, a da dovadă de răbdare<br>• *Îndrumare cognitivă*: a încuraja, a ajuta în găsirea soluțiilor, a da sfaturi<br>• *Prezență binevoitoare*: a fi prezent fără a interveni, a rămâne neutru, a-și manifesta disponibilitatea<br>• *Analiză realistă*: a lua în considerare urmările neplăcute ale evenimentului, a arăta normalitatea reacțiilor survenite, a reformula elementele-cheie ale relatării, a oferi puncte de vedere diferite, a accepta erorile persoanei<br>• *Înțelegere empatică*: a înțelege sentimentele, a comunica aceleași emoții, a înțelege faptele, a încerca să înțelegi<br>• *Susținere necondiționată:* a spune ceea ce *A* dorește să audă, a aproba, a-i spune lui *A* că ai fi procedat la fel ca el | • *Dezinteres*: a vorbi fără a înțelege, a întoarce spatele, a manifesta dezinteres, a pune întrebări fără pertinență<br>• *Amplificare*: a vorbim prea des despre acele lucruri, a fi mai șocat decât *A*, a agrava lucrurile<br>• *Atitudine dirijistă*: a face morală, a face reproșuri, a împiedica libera exprimare, a dori să explice totul, a trage în grabă concluzii<br>• *Distanță nonverbală*: a pune ochii în pământ, a evita contactul vizual, a fi inexpresiv, a fi încordat<br>• *Opoziție manifestă*: a se înfuria, a-și exprima sentimente negative, a fi stânjenit, a spune că un astfel de eveniment lui nu i s-ar fi întâmplat niciodată, a-și exprima dezacordul<br>• *Minimalizare*: a spune că *A* a avut noroc, a devaloriza făcând apel la experiența personală, a explica că nu este ceva atât de grav, a spune că ceva similar li s-a întâmplat și altora<br>• *Dedramatizare și umor*: a dedramatiza prin sublinierea elementelor comice, a dedramatiza prin derizoriu, a păstra zâmbetul, a minimaliza evenimentul, a tachina, a căuta un aspect pozitiv cu orice preț<br>• *Ascultare superficială*: a reacționa la detalii, a solicita repetarea relatării, a da din cap, a face remarci grosolane („a fost greu într-adevăr"), a ofta<br>• *Egocentrism*: a întrerupe ca să vorbești despre propria persoană, a vorbi despre propria persoană după relatare, a întrerupe, a întrerupe pentru a pune întrebări |

vind adecvarea sau inadecvarea pe care le formulăm în legătură cu răspunsurile potențiale ale auditorului comunicării. O analiză asemănătoare a fost, de asemenea, efectuată luându-se în considerare, de data aceasta, evenimente grupate în opt categorii speciale: moarte/suicid, probleme familiale, probleme relaționale, probleme de sănătate, probleme profesionale, ruptură sentimentală, crimă/pericol, precum și evenimente a căror natură nu a fost precizată de către respondent. Din numeroasele comparații efectuate au reieșit numai câteva diferențe. De exemplu, serenitatea se dovedește în mod special bine-venită atunci când evenimentul implică moartea sau sinuciderea cuiva, pe când, în același caz, dedramatizarea se dovedește a fi în mod special nedorită. Totuși, în ansamblu, indiferent care ar fi tipul de emoție, natura evenimentului în cauză nu pare să aibă o incidență determinantă asupra răspunsurilor care sunt așteptate din partea persoanei cu care vom comunica evenimentul. Putem deci să ne bazăm în mare parte pe reguli generale în ceea ce privește atitudinea pe care trebuie să o adoptăm în cursul unei comunicări sociale a emoțiilor: oricare ar fi evenimentul sau emoția în cauză, se pare că se impun aceleași standarde. Doar intensitatea emoțiilor trebuie luată în considerare în modulația reacțiilor la ascultarea unei relatări privind o experiență negativă.

## Concluzii: prezervarea legăturii sociale

Situațiile nefericite le sunt străine oamenilor care au o viață plăcută. În consecință, ele suscită la aceștia un mare număr de atitudini inoportune: răutate, anxietate,

evitare, minimalizare, refuz, reprobare sau denigrare. Un motiv similar stă la baza acestor manifestări. Este vorba de autoprotejarea în fața unei amenințări simbolice, greu de tolerat, care constituie pentru ei expunerea la nenorocirea umană.

Printre răspunsurile inoportune venite din partea celor cu o viață plăcută, acelea pe care victimele le consideră a fi cele mai responsabile de suferință sunt refuzul recunoașterii și refuzul implicării. S-ar putea deduce de aici indicații comportamentale importante în privința cererii sociale implicite a celor aflați în suferință. Aceștia știu că experiența lor negativă devine o componentă a personalității lor, dar, în același timp, ei își dau seama de caracterul fundamental alienant al acestei laturi a personalității lor: ea îi separă de lumea căreia au aparținut până atunci. Sentimentele de singurătate și de anxietate pe care această alienare le generează sunt greu de suportat. Solicitarea implicită pe care aceste persoane o adresează anturajului lor are în vedere tocmai infirmarea radicală a acestei alienări. Această cerere se articulează în doi timpi. Înainte de toate, aceste persoane caută *recunoașterea*: adică cei apropiați și chiar societatea ca întreg să admită și să valideze necondiționat această nouă componentă a identității lor. Apoi, ele caută *implicarea*: adică cei apropiați să se implice în ceea ce îi privește, să le ofere dragoste, intimitate, atașament, ajutor, susținere, asistență. Prin astfel de fapte, apropiații vor garanta caracterul inalterabil al legăturii care îi unește cu victima. Ei vor oferi astfel proba *de facto* că această legătură va transcende capriciile destinului și că acela care suferă va rămâne obiectul aceleiași solicitudini sociale ca și în trecut.

De ce este prezervarea legăturii sociale atât de importantă pentru cel care suferă. Analiza fenomenului „morții voodoo" propusă, cândva, de Walter Cannon ne permite să răspundem acestei întrebări în mod ilustrativ. În cadrul culturii voodoo, vrăjitorului îi este recunoscută puterea de a arunca un blestem asupra unuia dintre membrii comunității. Când vrea să-și exercite această putere, vrăjitorul indică un instrument simbolic în direcția victimei sale. În urma acestui gest, persoana respectivă se va stinge foarte curând. Descrierile antropologice ale acestui fenomen l-au intrigat pe marele fiziolog al emoției. Analiza sa lucidă a scos în evidență condițiile în care această moarte devine posibilă (Cannon, 1942). Condiția fundamentală este credința consensuală în puterea vrăjitorului: ea este sursa impactului emoțional al condamnării persoanei-țintă. Persoana vizată crede cu tărie în această condamnare. Importantele schimbări fiziologice care decurg de aici alimentează la nivelul victimei o analiză ce confirmă acest lucru: simptomele emoționale sunt considerate ca fiind primele manifestări ale efectelor blestemului. Totuși, esențialul abia urmează o dată cu manifestările anturajului. În cadrul comunității care împărtășește credința, victima vrăjitorului este tratată precum cineva care nu mai aparține lumii obișnuite, lumii celor vii. Din acel moment situația evoluează foarte rapid: emoțiile victimei se accentuează, simptomele se agravează, ea încetează a mai avea grijă de ea însăși, starea ei se degradează. Ea moare în câteva zile. Sunt combinate astfel două procese diferite, care duc la moartea socială: primul rezultă din puterea simbolică atribuită vrăjitorului; al doilea este efectul excluderii sociale consensuale. Exemplul arată, într-o manieră caricaturală,

consecințele dramatice cu rol de confirmare care pot rezulta din excluderea socială atunci când aceasta afectează o persoană deja înclinată să creadă că destinul ei negativ este pecetluit.

În ochii celui care suferă, înțelesul izolării și excluderii sociale care va plana asupra manifestărilor de evitare, de minimizare, de negare, de dezaprobare, de denigrare sau de anxietate a propriului anturaj va fi indubitabil. În sens invers, demonstrațiile de atașament, de ascultare necondiționată, de înțelegere empatică vor avea înțelesul prezervării integrării sale sociale. Orice manifestare a acestui dublu demers de recunoaștere–implicare va avea această semnificație socială. Când victima le experimentează, esențialul este salvat. Nu este deci exagerat să considerăm că demersurile de recunoaștere–implicare alcătuiesc abecedarul răspunsurilor care trebuie date astfel încât acestea să exprime înțelegerea în fața nenorocirii.

Dublul demers asupra căruia am insistat mai sus este totuși departe de a fi singurul așteptat de către victime. Trebuie să i se adauge și alte dimensiuni importante ale suportului social, în special abordarea cognitivă, însoțită de informare, analiza și ajutorul acordat pentru înțelegerea experienței emoționale, precum și dimensiuni de asistență concretă și de intervenție pragmatică. Capitolele următoare ne vor permite să punem în evidență și miza profundă a acestor dimensiuni.

Capitolul 9

# Episoadele emoționale ținute secret

Cu siguranță, faptul că procesul de comunicare socială a emoțiilor intervine în 80-90% dintre episoadele emoționale (vezi capitolul 3) oferă mărturie pentru dimensiunea foarte extinsă a acestui fenomen. Totuși, în același timp, aceste cifre arată că o mică parte dintre aceste experiențe emoționale scapă regulii generale și nu sunt supuse comunicării sociale. Aceste excepții ridică întrebări cu atât mai mult cu cât regula comunicării sociale este una cu caracter foarte general. Care sunt deci aceste experiențe emoționale care constituie o excepție de la regulă? Care sunt particularitățile episoadelor emoționale pe care oamenii nu le comunică social? Care sunt caracteristicile pentru care o experiență va deveni un secret? Acestea sunt întrebările care vor face obiectul acestui capitol. Totuși, pentru a le putea aborda cu ajutorul instrumentelor științifice va trebui să răspundem unei întrebări prealabile.

## Cum ar putea fi studiate amintirile emoționale pe care oamenii nu doresc să le comunice?

Studierea experiențelor emoționale pe care oamenii nu le comunică social în mod deliberat constituie o adevărată provocare. În plan practic se pune întrebarea cum pot fi accesate niște date referitoare la experiențe despre care oamenii nu doresc să vorbească? În plan etic, printre altele, se pune întrebarea cum se pot studia episoadele pe care oamenii le țin secrete fără a le încălca, în același timp, drepturile? Studiile efectuate au avut la bază niște convenții. S-a presupus că participanții vor accepta să răspundă întrebărilor referitoare la episoadele pe care de obicei doresc să le țină secrete dacă vor fi îndeplinite concomitent două condiții. Era nevoie, în primul rând, ca anonimatul lor să fie garantat și, în al doilea rând, ca secretul lor să fie respectat: să nu li se solicite în nici un moment să reveleze conținutul acestuia. În aceste condiții, puteam spera că propensiunea generală pentru comunicarea socială a episoadelor emoționale îi va determina pe deținătorii unei experiențe nerevelate să răspundă întrebărilor referitoare la acest subiect. A fost posibilă astfel derularea unei serii de studii asupra episoadelor emoționale ținute secret (Finkenauer, 1998; Finkenauer și Rimé, 1998 *a*, 1998 *b*). Au fost distribuite chestionare unor grupuri largi de potențiali respondenți. Acestora li s-a atașat un plic-răspuns cu adresa unității de cercetare. În instrucțiuni, respondentului i se solicita să spună dacă își poate aminti un eveniment important pe care dorea să-l păstreze secret. Problema era precizată în modul următor: „Nu ați vorbit niciodată despre acest eveniment sau, dacă ați făcut-o, ați omis detaliul

esențial. Aveți, prin urmare, sentimentul că sunteți singura persoană de pe lume care știe ce anume s-a întâmplat cu adevărat și ce anume simțiți în legătură cu acest subiect". Li s-a cerut ca, în cazul unui răspuns afirmativ, să completeze formularele, făcând referire la această amintire. În cazul unui răspuns negativ, respondentul era totuși invitat să completeze alte formulare și să le trimită. Studiile gândite după această procedură au produs răspunsuri în proporții satisfăcătoare: de la 60 la 70% în funcție de studiu. Dintre respondenți, aproape jumătate au declarat că își amintesc un episod emoțional păstrat secret și au completat chestionarul de corespondență. Aceste studii au examinat mai întâi caracteristicile distinctive ale episoadelor emoționale păstrate secrete în raport cu cele supuse comunicării. Apoi s-a încercat să se identifice motivele care au stat la baza tendinței de a păstra tăcerea și distanța față de o comunicare socială. În cele din urmă, au fost studiate costurile secretului: care erau, pentru persoana respectivă, pentru activitatea sa cognitivă și buna sa dispoziție, consecințele pe care le antrenează deținerea unui secret emoțional.

## Este oare vorba despre experiențe de intensitate extremă?

Care sunt factorii care mențin o experiență emoțională în afara câmpului comunicării sociale? O noțiune foarte familiară simțului comun este aceea că persoanele care au traversat experiențe „de nespus" — pierderi violente, acte de viol, acte barbare, fapte de război, stagii în lagăre de concentrare etc.— păstrează tăcerea. Exemplele

pe care le putem astfel evoca sunt foarte numeroase. Se știe că victimele violențelor sexuale păstrează deseori tăcerea, mergând până la a refuza să depună plângere. Aceeași atitudine se regăsește la victimele violențelor domestice. După căderea nazismului, multe dintre victimele lagărelor de exterminare au păstrat tăcerea asupra acestui episod al vieții lor. Foarte mulți dintre veteranii americani ai războiului din Vietnam, care au trecut prin situații extreme, refuză să vorbească despre experiențele lor. Și chiar mulți dintre foștii combatanți aliați din 1944–1945 declară că nu au evocat în mediul lor social experiențele din război. Este oare deci caracterul extrem al acestor evenimente cel care le face improprii evocării sociale? Este oare deci intensitatea ieșită din comun a acestor emoții cea care le face inapte pentru comunicarea socială? Ipoteza ar fi în acest caz următoarea. Atunci când sunt evocate în mod deliberat, în gând sau verbal, experiențele emoționale extreme reactivează încă la nivelul persoanei care le-a trăit emoții de înaltă intensitate. Aceste evocări ar avea deci un caracter advers pronunțat, iar persoana implicată ar fi motivată să le evite. Factorul de intensitate extremă al experienței inițiale ar constitui astfel un motiv important pentru care anumite experiențe emoționale nu acced la comunicare socială. Trebuie deci să adăugăm un corectiv important regulii potrivit căreia o experiență emoțională va suscita o comunicare socială cu atât mai largă, cu cât intensitatea ei este mai ridicată. Comunicarea socială a emoției ar fi o funcție curbă a intensității experienței emoționale: propensiunea spre comunicarea experiențelor emoționale ar crește o dată cu intensitatea emoțiilor, dar ar descrește o dată ce aceasta a atins nivelul maxim de intensitate.

În cadrul unei cercetări concepute să testeze această ipoteză (Finkenauer și Rimé, 1998 *a*, studiul 1), studenții au descris emoții resimțite cu ocazia a două episoade emoționale din trecutul lor, unul dintre ele supus comunicării sociale, celălalt ținut secret. Pentru fiecare dintre aceste două evenimente, ei au indicat intensitatea emoției resimțite în momentul experienței, precum și pe cea resimțită în momentul când au răspuns întrebărilor cerute de studiu. Datele astfel obținute nu au adus nici un argument în sprijinul ipotezei că experiențele despre care alegem să nu vorbim ar avea o intensitate deosebită. Nici în momentul producerii, nici în cel al evocării, experiențele supuse comunicării nu se disting de cele care au rămas secrete (vezi fig. 20). Tendințele merg, de fapt, într-o

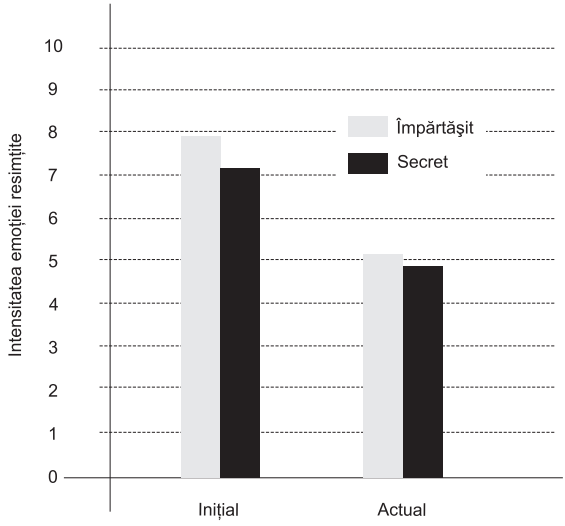



**Fig. 20** — Comparația intensității emoției suscitate de experiență în momentul producerii sale și în momentul rememorării sale în cazul episoadelor împărtășite și al celor păstrate secrete (Finkenauer și Rimé, 1998 *a*, studiul 1).

altă direcție. Un nou studiu a fost efectuat ulterior asupra unui larg grup de respondenți mult mai eterogen, cu vârste cuprinse între 16 și 70 de ani, cu scopul de a verifica și de a extinde aceste constatări. Au fost studiate în principal intensitățile diferitelor simptome de stres posttraumatic pe care situațiile evocate l-ar putea induce. Unii dintre participanți au răspuns la întrebări ce priveau un episod despre care nu au vorbit niciodată cuiva (N=75), iar alții au răspuns acelorași întrebări, dar referindu-se la un episod emoțional important pe care l-au comunicat (N=159) (Rimé și Finkenauer, 1998 *a*, studiul 2). Rezultatele le-au confirmat pe cele obținute cu ocazia primului studiu, existând valori ale intensității emoționale similare celor din fig. 20. În afară de asta, episoadele comunicate și necomunicate nu se disting între ele sub aspectul impactului traumatic și al simptomelor posttraumatice pe care le-ar putea antrena.

Intensitatea experienței emoționale nu ne permite deci să explicăm de ce o anume experiență emoțională este menținută la distanță de procesul de comunicare socială a emoției. Observațiile efectuate asupra persoanelor care au fost expuse unor situații emoționale extreme confirmă această concluzie. Sydor și Philippot (1996) au studiat un grup de aproape o sută de refugiați evacuați din Africa în timpul genocidului din Rwanda din aprilie 1994. S-a adeverit că 98% dintre aceștia și-au comunicat experiențele cele mai dureroase pe care le-au trăit în timpul masacrelor, al fugii și al evacuării lor de urgență. Ca și în cazul evenimentelor emoționale obișnuite, 71% dintre respondenți au declarat că au vorbit despre aceste experiențe chiar în ziua în care ele au avut loc. În cea mai mare parte, ei au reluat și ulterior aceste relatări în mod repetitiv,

adresându-se multor persoane diferite. La trei luni după evenimente, 90% dintre aceștia declarau că încă mai vorbeau cu regularitate despre ceea ce trăiseră, o treime dintre ei în mod frecvent și chiar foarte frecvent.

În lumina datelor puse la dispoziție de aceste studii, a fost necesar deci să se renunțe la ipoteza potrivit căreia gravitatea extremă a evenimentelor sau intensitatea deosebită a emoțiilor pe care le suscită ar constitui factorii capabili să antreneze alterarea propensiunii către comunicarea socială a emoției. Care ar fi atunci ipoteza alternativă care să prezică o relație de tip liniar și pozitiv între intensitatea experienței emoționale și propensiunea pentru comunicarea socială? Datorită evaluării sistematice a acestor două variabile în cadrul tuturor studiilor asupra comunicării sociale a emoției dispunem de o mare abundență de date pentru a verifica această predicție. Atunci când trecem în revistă corelațiile obținute între aceste variabile în cadrul diferitelor studii efectuate (Rimé și alții, 1998, pp. 164-167), constatăm că valorile lor diferă în funcție de metodologia de strângere a datelor. În cazul studiilor efectuate utilizând metoda amintirii autobiografice, coeficienții de corelație dintre intensitatea emoției și abundența comunicării se situa, în general, între .20 și .30. În cazul studiilor efectuate în laborator, mai puțin supuse influențelor exterioare, ele erau cuprinse cel mai adesea între .30 și .65. Aceste date confirmă ipoteza unei relații liniare pozitive, amploarea acesteia dovedindu-se moderată. Pentru a avea și mai multă precizie, au fost strânse o mie de protocoale rezultate din diverse studii. Fiecare dintre acestea a fost completat de către o altă persoană, relatând un episod emoțional recent, intensitatea emoției pe care acest episod a suscitat-o (pe o scară de la 0 la 10) și de câte ori acesta a fost supus

comunicării sociale. Fig. 21 dă valoarea medie a frecvenței comunicării sociale care a fost constatată pentru fiecare nivel de intensitate a emoției. Ea ne permite să înțelegem de ce relația este moderată. La nivelurile cele mai scăzute ale emoției, comunicarea socială este absentă. Fără îndoială, nici nu putem vorbi, de fapt, despre emoții veritabile la aceste niveluri. Începând cu nivelul 6, comunicarea socială este ridicată și nu mai variază deloc: de la un nivel la altul diferențele nu sunt semnificative, astfel încât valorile formează un platou. Acest grafic oferă, dacă mai era necesar, argumente împotriva ipoteticei relații curbe dintre cele două variabile.

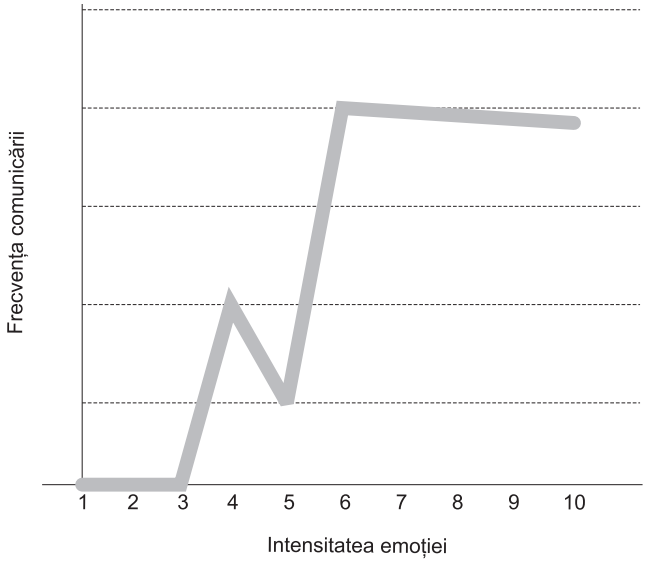



**Fig. 21** — Frecvența medie a comunicării sociale observate la fiecare nivel de intensitate a emoției pentru o mie de episoade emoționale raportate în diferite studii.

În concluzie, intensitatea experienței emoționale sau caracterul traumatic al acestei experiențe nu explică deci faptul că anumite episoade emoționale sunt ținute secret sau ținute la distanță de procesul comunicării sociale. Trebuie deci să ne orientăm în alte direcții cercetările menite să identifice factorii susceptibili să altereze comunicarea experiențelor emoționale.

## Rolul rușinii și al culpabilității

În capitolele precedente, am observat de mai multe ori că experiențele care presupun rușine au proporții de comunicare socială mai reduse decât celelalte. În special, observațiile interculturale efectuate de Archana Singh-Manoux (1998) au confirmat statutul special al acestor experiențe. Potrivit acestor date, în comparație cu emoțiile de frică sau tristețe,

> „experiențele emoționale rușinoase sunt mai puțin comunicate, iar atunci când totuși se realizează aceasta, acest lucru se face de mai puține ori și cu un număr mai mic de persoane. Părinții și membrii familiei sunt de mai puține ori aleși ca parteneri ai comunicării în cazul experiențelor emoționale legate de rușine. În fine, subiecții menționează că au luat, în mult mai puține cazuri, inițiativa comunicării experiențelor emoționale rușinoase decât a celorlalte două emoții, iar comunicarea unor asemenea experiențe rușinoase provoacă de cele mai multe ori o reacție critică din partea partenerului. Motivele care stau la originea comunicării experiențelor rușinoase sunt diferite față de cele care alimentează această decizie în cazul fricii sau tristeții!" (Singh-Manoux, 1998, p. 235).

Este oare rușinea un factor care determină păstrarea sub tăcere a anumitor episoade emoționale? Această nouă ipoteză este cu atât mai interesantă cu cât victimele episoadelor emoționale extreme, precum violul, abuzul sexual sau violența domestică resimt aproape sistematic puternice emoții autoconștiente, precum rușinea sau culpabilitatea. Astfel de emoții sunt frecvent resimțite în urma tratamentelor umilitoare sau degradante. Aceleași consecințe emoționale paradoxale ale victimizării sunt frecvente în cazul supraviețuitorilor unor catastrofe care s-au soldat cu moartea celor din jur. Rușinea și culpabilitatea se manifestă similar și în cazul supraviețuitorilor din lagărele de concentrare. Primo Levi, unul dintre martorii cei mai importanți ai holocaustului, scria: „Multe mărturii au arătat că mulți dintre prizonieri (printre care mă număr și eu) s-au simțit rușinați și vinovați în timpul detenției și chiar după. Lucrul acesta ar putea să pară absurd, dar este pe cât se poate de real“ (1988, p. 73). Serge Moscovici (1997) a constatat și el aceste reacții la supraviețuitorii lagărelor de exterminare pe când le oferea asistență în timpul evacuării unora dintre aceștia din Germania. El a subliniat în mod special paradoxul situației în care aceste victime suportau rușinea și culpabilitatea ca pe o tortură suplimentară, pe când foștii lor călăi se prezentau în fața tribunalului de la Nürnberg fără nici o remușcare. Aceste observații asupra prezenței frecvente a rușinii și a culpabilității în cazul victimelor unor episoade emoționale de intensitate extremă evocă următoarea ipoteză: refuzul victimelor de a-și comunica experiența nu se datorează intensității emoționale extreme a acesteia, ci faptului că această experiență le-a

indus emoțiile specifice de rușine sau culpabilitate. Cauza esențială a refuzului de a comunica experiența s-ar putea afla în aceste două emoții.

Am testat această ipoteză comparând experiențele emoționale păstrate secrete cu cele supuse comunicării sociale (Finkenauer, 1998; Finkenauer și Rimé, 1998 *a*). Trei constatări importante și complementare au putut fi întâlnite. În primul rând, atunci când este comparat profilul de intensitate al diferitelor emoții (bucurie, furie, tristețe, dezgust, surpriză, rușine, culpabilitate etc.) care au putut fi resimțite în cadrul experiențelor comunicate și al celor necomunicate, s-a observat că doar rușinea și culpabilitatea le disting în mod sistematic pe cele două: experiențele necomunicate presupun o încărcătură mai mare de rușine și culpabilitate decât celelalte. În al doilea rând, când este vorba despre episoade necomunicate, participanții își asumă responsabilitatea evenimentului emoțional într-o măsură mult mai mare decât în cea a episoadelor comunicate. Or, atribuirea sieși a responsabilității este o dimensiune a evaluării tipică pentru evenimentele care suscită rușinea și culpabilitatea (Frijda, Kuipers și ter Schure, 1989; Roseman, 1984; Smith și Ellsworth, 1985). În al treilea rând, episoadele ținute secret se disting de celelalte prin intermediul unei acțiuni speciale care intervine în momentul evenimentului emoțional: persoana a căpătat o înclinație specială de a disimula elementele propriei sale experiențe, de a masca emoțiile resimțite. Or, dorința de a se ascunde, de a dispărea, de a se debarasa de sine, de a dori să fi murit este tipică experienței rușinii și culpabilității (Lewis, 2000). În concluzie, experiențele ținute secret sunt deci, în mod clar, asociate cu manifestări specifice rușI-

nii și culpabilității. În vreme ce comunicarea socială a emoției presupune o revelare a sinelui, rușinea și culpabilitatea sunt asociate cu o tendință de disimulare față de sine.

De ce experiența emoțională a victimei implică atât de frecvent elemente de rușine și culpabilitate? Primo Levi este, fără îndoială, cel care și-a pus cel mai acut această problemă. Într-una dintre lucrările sale (1988), el s-a străduit să enunțe și să enumere toate motivele pentru care ar putea explica acest paradox al emoțiilor victimei. El se referă înainte de toate la înjosire: „Sufeream din pricina faptului de a fi fost reduși la nimic. (…). Am trăit luni și ani întregi precum animalele. (…) Am îndurat murdăria, promiscuitatea și degradarea. Ne-am uitat țara, cultura, dar și familiile, trecutul și viitorul (…)" (p. 73). Se referă apoi la egocentrism: „Aproape toți se simțeau vinovați de a nu îi fi ajutat pe ceilalți (…)" (p. 78). Se referă la uzurpare: „Trăiesc poate în locul altuia; probabil că i-am luat locul, adică l-am ucis. Supraviețuitorii lagărelor de concentrare nu erau cei mai buni, cei capabili să facă bine. În cea mai mare parte a cazurilor au supraviețuit cei răi, cei egoiști, cei violenți, cei insensibili, colaboraționiștii din «zona cenușie», spionii (…). Au supraviețuit cei mai răi, adică cei mai bine adaptați; cei mai buni au murit" (p. 82). În cele din urmă se referă la o cauză aflată la un nivel superior: „Există o altă rușine mai mare decât toate celelalte, rușinea de lume (…). Aceasta nu se va putea șterge niciodată, ea va dovedi că omul, specia umană — noi toți — suntem capabili să provocăm enorm de multă durere și că durerea este singura forță creată din nimic, fără nici un preț, fără nici un efort. E de ajuns să nu vezi, să nu asculți, să nu faci nimic" (pp. 85–86).

Primo Levi se pierde astfel în labirintul cauzelor posibile ale rușinii și culpabilității care îl chinuiau pe el, ca și pe fiecare dintre supraviețuitori. În realitate, această căutare a unei cauze bine definite, susceptibilă să explice aceste efecte speciale care le hărțuiesc pe victime, este zadarnică. Emoțiile, precum rușinea și vina, corespund unor condiții bine definite. Ele intervin atunci când persoana nu a reușit să atingă un standard, a omis respectarea unei reguli sau a eșuat în atingerea unui obiectiv. Este vorba în general despre situații în care egoul nu se mai află la înălțimea propriilor norme pe care și le-a impus. Când acest lucru este general, ceea ce primează este această experiență a rușinii, când este doar parțial, domină culpabilitatea (Lewis, 1992, 2000). În cazul rușinii în special, egoul este perceput ca privat de valoare, incompetent sau rău. Starea emoțională incită persoana să localizeze cauza insuficienței și să instaureze un remediu care să o apere. Experiența victimelor include foarte des elemente capabile să genereze astfel de emoții. Datorită circumstanțelor sau unei acțiuni deliberate a unei alte persoane, victima se vede brusc îndepărtată de standardele pe care și le impune în mod normal, de regulile pe care le respectă sau de obiectivele pe care le urmărește. În mod obișnuit, egoul face obiectul unei valorizări importante din partea titularului său (Taylor și Brown, 1987). În cazul victimei, lucrurile se petrec invers: egoul ei apare brusc degradat în mod grav, și astfel, afecte precum rușinea și culpabilitatea se impun pregnant. Procesul de căutare a cauzei suscitat de aceste emoții se va epuiza apoi într-o căutare zadarnică, pentru că evenimentul respectiv nu include nici un fapt specific care să poată ajuta la justificarea lui. Cauza nu tre-

buie căutată în altă parte decât în situația generală cu care se confruntă sinele: atacul frontal masiv al cărui obiect a fost.

## Funcția socială fundamentală a secretelor

Finkenauer și Baumeister (1996, citat de Finkenauer, 1998) au dorit să precizeze mai mult motivele pentru care oamenii decid, în mod obișnuit, să păstreze secrete. Adoptând metoda descrisă mai sus — asigurarea anonimatului și nedivulgarea secretului —, au obținut din partea a aproximativ 235 de participanți adulți răspunsuri la o întrebare deschisă referitoare la motivele pentru care păstrează secret un anumit lucru. Răspunsurile cele mai frecvente s-au înscris în patru categorii: preocupare pentru a nu face rău cuiva (22,6%), preocupare pentru păstrarea unei imagini de sine în ochii celuilalt (21,7%), preocupare pentru protejarea vieții private (17,4%) și a propriului sine (16,2%). Aceste observații vin în sprijinul unei afirmații a lui Georges Simmel (1950): „Obiectivul secretului este mai presus de toate acela de a proteja" (p. 345). Dar pe cine? Studiul lui Finkenauer și Baumeister avansează un răspuns precis la această întrebare. În esență, motivele invocate de către deținătorii de secrete vizau propria lor protecție de consecințele indezirabile pe care dezvăluirea acestora le-ar fi putut avea. Despre ce consecințe este vorba? Materialul obținut în urma studiului arată că aceste consecințe de temut se situau în sfera socială a individului. *In fine*, secretele par astfel profund înrădăcinate în relațiile sociale. Ele își au originile în legăturile interumane, în dorința oamenilor de a „aparține social", în nevoile lor

de a avea legături cu alții și de a le păstra sub forma unor relații intime, durabile și pozitive (Baumeister și Leary, 1995). Preocupările deținătorilor de secrete sugerează, în fapt, că revelarea secretului lor ar putea constitui o amenințare pentru legăturile lor sociale. Prin păstrarea secretului, ei nu fac decât să îndepărteze o amenințare care planează asupra relațiilor lor sociale. Emoțiile vizând rușinea și culpabilitatea resimțite în momentul evocării elementului ținut secret constituie semnale care le determină pe aceste persoane să păstreze în continuare tăcerea. Atât timp cât rușinea și culpabilitatea vor continua să domine sentimentele pe care persoana le resimte atunci când ea se gândește din nou la episodul în cauză, comunicarea socială a acestei experiențe nu se va realiza. Când victima resimte culpabilitate și rușine, restaurarea stimei de sine devine o miză importantă, deoarece ea constituie o condiție propice pentru a efectua comunicarea socială și pentru a restabili astfel continuitatea comunicării dintre persoană și anturajul său.

La finalul acestor observații asupra funcțiilor sociale ale secretelor ne rămâne loc să revenim asupra problemei dinamicii sociale suscitate de experiențele emoționale. Experiențele emoționale antrenează în mod normal comunicarea socială a emoției, iar aceasta este în mod obișnuit sursa unei dinamici interpersonale, care duce la creșterea integrării sociale a persoanei. Or, tocmai am constatat că atunci când o experiență emoțională conține ingredientele care motivează păstrarea secretului, această experiență suscită o amenințare în direcție opusă. În cazul în care experiența ar trebui să fie revelată, persoana ar risca să-și piardă legăturile de apartenență și să asiste la ruptura relațiilor sale sociale bine stabilite.

Amenințarea este aceea a unui anumit grad de dezintegrare socială. Această amenințare, de cea mai mare importanță, motivează deci o mișcare în sens contrar comunicării sociale: cea a păstrării secretului. Totuși trebuie să recunoaștem că efortul întreprins pentru a îndepărta amenințarea de dezintegrare socială conține chiar în el însuși elemente care transpun în realitate înfăptuirea acestei amenințări. Prin păstrarea cu strășnicie a unui element important — încărcat emoțional — al experienței sale în afara comunicării sociale și în afara cunoașterii sociale comunicate despre acest subiect, deținătorul secretului se plasează el însuși *de facto* în afara mediului său social. În concluzie, în mod ironic, păstrarea secretului antrenează cu siguranță un efect contrar celui pe care caută să-l prevină.

## Costul lipsei unei comunicări sociale a emoțiilor

Trebuie deci să ne așteptăm că păstrarea secretului în privința unei experiențe emoționale, adică a unei experiențe importante și în mod normal destinate comunicării sociale, are un preț. S-ar putea oare ca păstrarea unui secret să constituie un factor de stres ale cărui consecințe să afecteze sănătatea și buna dispoziție a persoanei? Această ipoteză a fost propusă în cadrul unui studiu realizat cu un grup de 159 de respondenți adulți care au declarat că își amintesc un episod emoțional pe care l-au păstrat secret și cu un grup de 210 respondenți adulți care au declarat că nu își amintesc un astfel de episod (Finkenauer și Rimé, 1998 *b*). Toți au răspuns mai multor chestionare care urmau să evalueze: 1/ aprecierea

stării lor fizice, pe baza a 63 de simptome, suferințe fizice, maladii benigne și tulburări serioase și cronice ale sănătății fizice, 2/ satisfacția față de propria existență și satisfacția în opt domenii diferite, 3/ prezența unor simptome frecvent asociate stresului și constituind un risc pentru sănătate (fumat, cafea, alcool, insomnii…) și 4/ afectivitatea negativă. În urma comparării rezultatelor s-a constatat că respondenții care dețineau o amintire emoțională necomunicată prezentau simptome și tulburări ale sănătății fizice într-o măsură mult mai mare decât ceilalți. Mai mult, ei se dovedeau, în general, mai puțin satisfăcuți de viața lor decât ceilalți. Nu exista însă nici o diferență între cele două grupuri nici în privința comportamentelor cu risc și nici în privința afectivității negative. Analiza cauzelor posibile, efectuată asupra datelor studiului, a sugerat că nedivulgarea unei amintiri emoționale era un determinant semnificativ direct al indicatorului sănătății fizice, dar nu și al celui al satisfacției privind propria existență. Pentru aceasta legătura cu deținerea unui secret părea să fie numai indirectă și se datora medierii indicatorului de sănătate fizică.

Rezultatele acestui studiu se alătură observațiilor realizate în SUA de către James Pennebaker. Într-adevăr, în cadrul mai multor studii, acesta a arătat că persoanele care păstrau amintiri emoționale importante fără să le divulge prezentau într-o măsură mult mai mare simptome de boală și probleme de sănătate fizică decât persoanele care nu se aflau într-o asemenea situație (Pennebaker și Hoover, 1986; Pennebaker și O'Heeron, 1984). În cadrul unor lucrări ulterioare, Pennebaker a căutat să pună în evidență efectele pozitive ale înlăturării procesului de inhibiție în cazul amintirilor emoționale. El le-a

solicitat unor voluntari să se exprime în scris cu privire la experiențele traumatice din trecutul lor despre care au putut sau nu să vorbească cu alții. Monitorizarea pe o durată îndelungată a acestor persoane — în general la interval de câteva săptămâni — a arătat că indicatorii lor de sănătate erau ameliorați în comparație cu cei ai persoanelor din grupul de control care se exprimaseră tot în scris, dar fără a se referi la teme emoționale (Pennebeker și Beall, 1986). Studiile efectuate după acest model, care fac apel la exprimarea în scris a experiențelor emoționale, au cunoscut drept urmare un succes important. Ele au fost reproduse adesea, iar efectul lor pozitiv asupra sănătății victimelor a fost verificat în dese rânduri (vezi Lepore și Smythe, 2002). În general, efectele acestor studii sunt interpretate potrivit unei logici de inhibiție–dezinhibiție a emoțiilor. Potrivit acestei perspective, persoanele care păstrează experiențe emoționale neexprimate sunt supuse stresului. În special, lipsa exprimării emoțiilor face imposibilă regularizarea acestora, astfel încât ele își păstrează nealterat potențialul de activare emoțională. Procedura de exprimare în scris, de o manieră intensivă, are ca efect introducerea acestei regularizări și deci eliminarea stresului, putându-se astfel vorbi despre efectele sale benefice asupra stării de sănătate a participanților. Dacă acest raționament este corect, ar trebui să observăm diferențe importante între episoadele emoționale ținute secret și cele comunicate, în ceea ce privește stresul și activarea emoțională pe care o suscită. În cadrul studiilor dedicate comparării unor astfel de episoade (Finkenauer și Rimé, 1998 *a*) a fost inițiată testarea a două ipoteze care decurgeau tocmai din această logică.

Prima ipoteză avea în vedere activitatea cognitivă asociată rememorării episodului emoțional. Potrivit raționamentului care a fost rezumat mai sus trebuie să ne așteptăm ca amintirile emoționale păstrate secret să genereze la nivelul persoanei gânduri intruzive și mai multă prelucrare mentală decât amintirile emoționale care au fost comunicate. În fapt, dacă nu s-a supus regularizării și și-a păstrat intact potențialul de activare emoțională, o astfel de amintire trebuie să irupă și să se manifeste în cursul gândirii. În cadrul a două studii diferite, participanților li s-a solicitat să indice în ce măsură amintirea la care se refereau — comunicată sau nu, în funcție de caz — le revenea în mod spontan în conștiință și le monopoliza atenția fără ca ei să dorească acest lucru. Această predicție nu a fost confirmată în nici unul dintre cazuri. Compararea datelor referitoare la amintirile emoționale comunicate și necomunicate nu a scos în evidență nici o diferență, nici în privința frecvenței generale a acestor prelucrări mentale, nici a frecvenței gândurilor intruzive, nici a ușurinței cu care gândurile legate de amintire puteau fi îndepărtate din conștiință. Totuși, analizarea conținutului activității mentale legate de cele două tipuri de amintiri a permis punerea în evidență a anumitor diferențe calitative importante. În general, amintirile emoționale necomunicate suscită într-o mai mare măsură eforturi cognitive decât cele comunicate, iar analiza în detaliu a răspunsurilor a arătat că acest lucru rezultă din faptul că aceste amintiri induc: 1/ o mai aprofundată căutare a sensului, 2/ mai multe eforturi pentru a înțelege ce se întâmplă, și 3/ mai multe tentative de a „pune în ordine evenimentele întâmplate". În ansamblu, aceste rezultate nu sunt deci favorabile ideii potrivit căreia amintirile episoa-

delor emoționale ținute secret implică eforturi speciale de inhibiție mentală sau că ele ar supune procesul gândirii asaltului cognitiv intruziv și prelucrărilor mentale. Dimpotrivă, datele sugerează în mod evident că amintirile de acest tip păstrează în continuare aparența unei sarcini cognitive neîndeplinite sau „deschise", solicitând deci „finalizarea" ei. Această caracteristică le apropie de amintirile evenimentelor emoționale majore. Vom vedea în capitolele care urmează că aceasta conduce desigur la un efort cognitiv de căutare a sensului și de înțelegere care tinde să se perpetueze.

A doua ipoteză care trebuie testată prin comparație cu experiențele emoționale comunicate și necomunicate prevedea că în momentul rememorării experiențele necomunicate vor induce un impact emoțional de amintire mult mai puternic decât cele comunicate. Această predicție decurge în linie dreaptă din ideea potrivit căreia experiențele emoționale neexprimate nu au fost regularizate și conservă, în consecință, o putere de activare emoțională aproape intactă. Ea are un caracter central în raport cu logica descrisă mai sus. În fapt, predicția a fost deja testată în figura 20 în legătură cu care am comentat mai sus o parte din date (Finkenauer și Rimé, 1998 *a*, studiul 1). Graficul permite, în special, compararea intensității emoției resimțite în momentul amintirii episodului necomunicat cu cea resimțită în momentul amintirii unui episod comunicat. Contrar predicției, cele două valori se situează practic la același nivel. Graficul arată, printre altele, că din momentul în care evenimentul a survenit, emoția resimțită a evoluat într-un mod riguros asemănător, indiferent dacă ea a fost sau nu comunicată între timp. Aceste măsurători

au fost repetate în cadrul unui al doilea studiu și, așa cum am menționat deja mai sus, au fost înregistrate rezultate similare primelor (Finkenauer și Rimé, 1998 *a*, studiul 2). În concluzie, indiferent dacă există sau nu o verbalizare a experienței emoționale, nu se înregistrează vreo diferență în ceea ce privește intensitatea relativă a emoției, care rămâne asociată în continuare amintirii acesteia.

În concluzie, analiza costurilor păstrării unui secret emoțional evidențiază asocierea unei asemenea păstrări cu o înrăutățire a sănătății fizice și cu o stare de bine subiectivă mai puțin favorabilă. Contrar unui punct de vedere foarte răspândit, experiențele emoționale ținute secret nu suscită cogniții intruzive într-o măsură mai mare decât cele comunicate. Totuși, ele păstrează aparența unor sarcini cognitive nefinalizate, presupunând, în special, o perpetuare a căutării sensului. În fine, din nou în contradicție cu aceeași concepție foarte populară, experiențele emoționale păstrate secret nu suscită o emoție mai puternică atunci când sunt reamintite. Observațiile noastre intră astfel într-o contradicție puternică cu un important punct de vedere teoretic. Vom avea ocazia să revenim asupra acestei probleme pe parcursul capitolului următor. Înainte de a trece la el, se impune totuși o considerație suplimentară în legătură cu experiențele necomunicate.

## Distanțarea provocată de experiență

Lucrările referitoare la experiențele emoționale necomunicate s-au concentrat asupra episoadelor păstrate se-

cret, adică acelea care sunt permanent ținute în afara procesului de comunicare socială datorită unui efort deliberat al actorului acestui episod. Totuși nu trebuie să pierdem din vedere faptul că există și alte surse ale lipsei de comunicare socială a emoțiilor și că acestea vor fi cu siguranță studiate în viitor. Observația care urmează este foarte sugestivă în acest sens.

În timpul sejururilor mele în SUA, cu ocazia a numeroase conversații cu veterani din al Doilea Război Mondial care au participat la eliberarea Europei de Vest între 1944 și 1995, am constatat cu surprindere că aceștia declarau că nu mai vorbiseră despre experiențele lor de pe front de la reîntoarcerea lor acasă. În ciuda numeroaselor episoade emoționale, deseori extreme, pe care le-au traversat, ei nu au recurs la comunicarea acestora celor apropiați. Întâlnirea unui rezident al unei țări pe care o eliberaseră a constituit pentru ei ocazia unei evocări detaliate, dată uitării timp de mai multe decenii. De ce aceste experiențe, marcate de emoții puternice, deseori extraordinare în sensul literal al termenului, cu strălucitoare tentă epopeică și eroică și, de cele mai multe ori, nealterate de rușine sau culpabilitate, nu au avut deloc acces la o comunicare socială cu cei apropiați? Cei în cauză au continuat să ducă o viață civilă obișnuită în sânul societății americane. Fără îndoială, aici rezidă răspunsul la întrebarea pusă. Experiențele trăite de către foștii combatanți ieșeau prea mult din cadrul vieții obișnuite. Apropiații lor, care nu au părăsit acest cadru, nu dispuneau de cultura necesară pentru a înțelege relatările acestor experiențe și nu puteau deci să reacționeze la un nivel atât de înalt nici în termenii interesului manifestat, nici în termenii emoției, nici în

cei ai empatiei. Am putea spune că „prăpastia experienței" dintre cele două părți era mult prea mare pentru a putea fi trecută. De la primele tentative, cei care au trăit epopeea au perceput că relatarea lor nu întâlnea din partea auditorilor răspunsul potrivit intensității emoționale a evenimentelor relatate. Pentru cei din urmă, prea multe dintre elementele acestor relatări nu găseau nici un ecou în propria experiență și, în aceste condiții, nu exista o rezonanță emoțională. Pentru veteranii de război această lipsă de rezonanță era percepută ca un refuz față de experiența lor, pentru ei această experiență având o valoare inestimabilă. Din acest moment, distanțarea provocată de experiența trăită a substituit încercările de comunicare socială cu lipsa de motivație și tăcerea.

Pentru comunicarea experiențelor ieșite din comun, doar cei care au trăit ceva similar pot constitui parteneri competenți. Astfel se explică apariția asociațiilor de veterani. Când astfel de parteneri sunt disponibili asistăm la o comunicare socială care se distanțează de rețeaua socială obișnuită. Astfel, mulți dintre veteranii americani ai războiului din Vietnam au ajuns să trăiască la marginea societății. Ei au renunțat la rețeaua lor socială originară pe care au înlocuit-o cu una formată exclusiv din foștii tovarăși de arme. Un fenomen analog se observă și în cazul victimelor aceluiași accident, al unei aceleiași catastrofe sau drame. Din pricina acestei distanțări provocate de o anumită experiență, comunicarea dintre victime și membrii propriei rețele sociale se reduce și crește cea care le implică pe celelalte victime. O alianță spectaculoasă se poate dezvolta astfel în cadrul grupului victimelor. Ele pot intra în conflict cu restul societății, ducând în comun lup-

ta pentru revendicări proprii. Deseori acest fenomen psihosocial posttraumatic a fost descris ca perioada „lunii de miere".

Același principiu al distanțării provocate de o anumită experiență poate în egală măsură să explice observațiile din capitolul 6, potrivit cărora, în pofida experiențelor vieții curente, experiențele emoționale trăite în mediul profesional sunt comunicate cu prioritate confraților din branșă.

Capitolul 10

# Emoție, exprimare, eliberare? Credințe populare foarte puternice

## Credințele populare

În Guatemala, vânzătorii ambulanți oferă la tot pasul mici cutii artizanale în care se găsesc șase sau șapte păpuși miniaturale. Le vând turiștilor sub denumirea englezească de *worry-dolls* sau „păpuși care alungă grijile". Ele provin din satele indienilor din câmpiile înalte și sunt legate de vechi credințe populare. Se spune că aceste păpuși au darul de a ține grijile la distanță. Pentru aceasta este suficient ca, în fiecare zi, posesorul lor să le comunice problemele cu care se confruntă. În fiecare seară, înainte de culcare, fiecărei păpuși i se relatează una dintre problemele care îl frământă pe posesor, după care aceasta este strecurată sub pernă. În timpul somnului, păpușile duc grija departe.

Această credință care stabilește puterile binefăcătoare ale acestor păpuși se poate interpreta în mai multe fe-

luri. Lectura imediată pentru fiecare dintre noi este cea care face apel la funcția eliberatoare a cuvintelor. Este o funcție care apare în gândirea populară din numeroase culturi. Ea este legată de o metaforă cvasiuniversală: aceea a organismului uman văzut ca un cazan care poate da în clocot. De fapt, în cea mai mare parte a culturilor, atunci când un obstacol apare în calea atingerii unui scop, avem de-a face cu reprezentări similare. Se observă că în corp se acumulează o cantitate mare de energie, făcându-l pe individ să „dea în clocot" (Kovecses, 1990). La originea acestei metafore stă faptul că stările emoționale dau impresia că întreg corpul uman este invadat de o forță greu de controlat și care se manifestă prin mimică, gesturi, cuvinte, fapte. Gândirea populară consideră că această bruscă creștere prea mare de energie în rezervor antrenează o dereglare a bunei funcționări a organismului. În consecință, se consideră că este nevoie ca această energie să se descarce, într-un fel sau altul. Manifestările expresive ale emoției sub forma gesturilor, strigătelor, lacrimilor, râsului, cuvintelor și așa mai departe sunt privite ca mijloace naturale ale acestei descărcări. Se consideră că, cu cât exprimarea va fi mai abundentă, cu atât mai ușor va fi restabilit echilibrul organismului.

Numeroase consecințe decurg de aici. Ele se referă de obicei pe larg la urmările pe care le poate avea închiderea prematură a vanelor cazanului uman. Dacă punem obstacole în calea exprimării, dacă reprimăm manifestările care însoțesc emoția, presiunea nu va scădea, iar eliberarea nu se va produce. În acest caz, restabilirea echilibrului organismului va fi împiedicată. Consecințe analoage vor decurge și ca urmare a oricărei tentative de

mascare a emoțiilor în momentul în care acestea sunt activate de situație. Faptul de a masca față de tine însuți situații generatoare de emoții reprezintă, de asemenea, o cauză a dezechilibrării organismului. În cazuri-limită, asemenea dezechilibre determină apariția unor disfuncții de ordin psihologic, iar dacă individul este în mod cronic înclinat să-și ascundă emoțiile sau să le nege sursele, atunci și disfuncțiile se cronicizează, creându-se premisele unor tulburări de sănătate. În fine, un corolar important se referă la efectele unei eliminări insuficiente a valorilor. Dacă, în urma unei experiențe emoționale, individul va continua să fie bântuit zilnic de imagini și preocupat de idei legate de această experiență emoțională, înseamnă că scăderea de presiune nu a fost suficientă. Va fi necesar deci să i se recomande persoanei în cauză să se angajeze în manifestări expresive suplimentare.

Iată cel puțin o teorie care prezintă avantajul de a fi foarte ușor înțeleasă de marele public. Cu toții o știm de foarte mult timp. Ea este bine înrădăcinată în gândirea noastră comună. Ne gândim mereu la modelul cazanului care este gata să dea în clocot. Suntem convinși că emoțiile noastre ridică presiunea până în punctul în care capacul sare, iar presiunea vaporilor țâșnește sub forma lacrimilor, a furiei, a țipetelor. În fond, așa și facem în străfundul sufletului nostru atunci când ne simțim copleșiți de emoție. Conform acestui influent model propus de psihologia naivă, ni se pare evident că, dacă vorbim despre emoțiile noastre sau facem referire la ele, facem ceva care nu poate avea decât efecte benefice asupra stării noastre generale. Rădăcina cuvântului a exprima, *ex-premere*, nu înseamnă oare literal „a împinge în afară“ sau, cu un sens mai literar „a expurga“? Suntem

deci convinși că exprimându-ne emoțiile ne vom elibera de energia în exces pe care o acumulăm în organism în momentul experienței emoționale. Aceasta este funcția de „eliminare" pe care o are exprimarea emoțiilor. Ea nu poate fi decât benefică, pentru că eliberează un preaplin de a cărui existență nu ne îndoim.

## Credințele populare: date empirice

Datele empirice arată în ce măsură aceste concepții sunt răspândite în cadrul culturii noastre. Cu ocazia unei anchete incluzând mai mult de o mie de respondenți belgieni de ambele sexe, Emmanuelle Zech (2000) a urmărit în mod special în ce măsură acești oameni considerau că a vorbi despre o experiență emoțională este benefic: în proporție de 89% răspunsul a fost pozitiv. Puține teme suscită un astfel de consens. Este oare acest răspuns unul specific doar respondenților aparținând culturii occidentale? Emmanuelle Zech (2004) a comparat răspunsurile oferite de alt grup de respondenți belgieni cu cele ale unui grup de respondenți asiatici din Hong Kong. Chestionarul utilizat a permis de această dată evaluarea pe trei niveluri diferite a credințelor referitoare la efectele benefice ale exprimării: beneficii personale ale exprimării verbale a emoției, beneficii interpersonale ale acestei exprimări și beneficii ale nonexprimării. În cazul beneficiilor personale ale exprimării verbale, respondenții belgieni au confirmat rezultatele studiului anterior răspunzând pozitiv în 77% dintre cazuri, chiar dacă răspunsurile indecise s-au dovedit a fi într-o proporție mult mai mare (vezi fig. 22 *a*). Răspunsurile oferite de grupul asia-

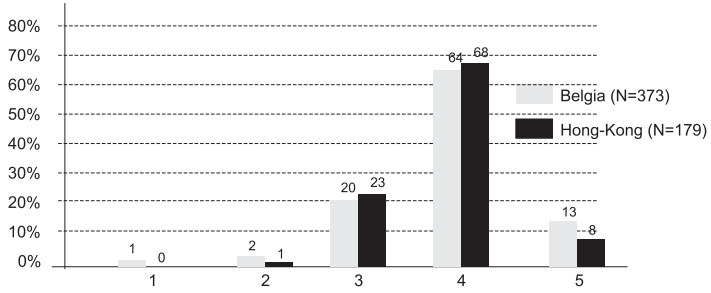



**Fig. 22** *a* - Credința în beneficiile pe care exprimarea verbală a emoțiilor le aduce pe plan intrapersonal (după E. Zech, 2004: 1 = nu sunt deloc de acord ; 5 = sunt total de acord).

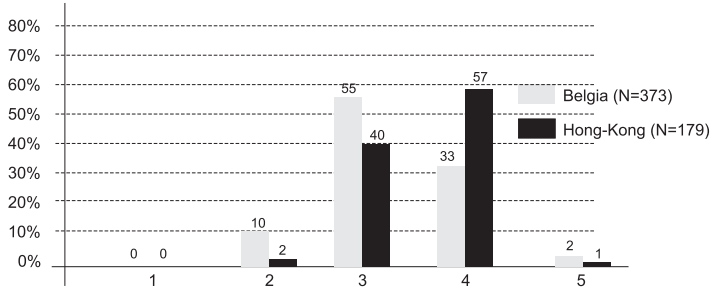



**Fig. 22** *b* - Credința în beneficiile pe care exprimarea verbală a emoțiilor le aduce în plan interpersoanal (după E. Zech, 2004: 1 = nu sunt deloc de acord ; 5 = sunt total de acord).

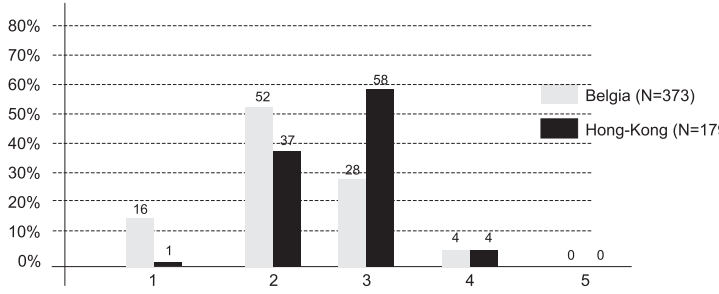



**Fig. 22** *c* - Credința în beneficiile aduse de neexprimarea verbală a emoțiilor. (după E. Zech, 2004: 1 = nu sunt deloc de acord ; 5 = sunt total de acord).

tic puteau fi practic suprapuse celor date de grupul occidental. Membrii celor două culturi sunt deci de acord în privința beneficiilor personale pe care le comportă exprimarea verbală a emoțiilor. Consensul nu merge mai departe întrucât apar diferențe semnificative în privința celorlalte două tipuri de credințe. În cazul beneficiilor interpersonale (vezi fig. 22 *b*), grupul occidental nu își manifesta decât într-o proporție de 35% acordul, în vreme ce marea majoritate se declara indecisă. La nivelul grupului asiatic s-a înregistrat o largă majoritate a răspunsurilor pozitive (58%). În cadrul acestui grup cultural, se consideră într-o mult mai mare măsură că exprimarea verbală aduce potențiale beneficii relațiilor dintre indivizi. În fine, nici occidentalii, nici asiaticii nu cred că ar exista beneficii în a nu își exprima emoțiile (vezi fig. 22 *c*). Totuși occidentalii se arată mult mai mult reticenți la acest lucru decât asiaticii. Aceste date arată deci că, în ansamblu, respondenții occidentali înclină să creadă că exprimarea verbală a emoțiilor este o sursă de beneficii personale, dar, într-o mai mică măsură, că ea este benefică relațiilor interumane, nefiind convinși că ar putea avea avantaje prin neexprimarea emoției resimțite. Stereotipul beneficiilor personale ale exprimării este plenar comunicat și de asiatici. Totuși, în cadrul acestui grup cultural, structura concepțiilor asupra efectelor exprimării emoțiilor este mult mai nuanțată decât în cadrul celui occidental.

În concluzie, credința în efectele pozitive ale exprimării verbale emoționale nu este doar apanajul culturii occidentale. Totuși, datele arată că această idee este în mod special înrădăcinată în această cultură. În cadrul grupului occidental, asistăm la un acord general asupra

beneficiilor personale ale exprimării. Avem oare dreptate?

## Exprimare = Eliberare? Teste empirice

Concepția care avansează ideea că exprimarea deține o funcție eliberatoare are implicații extrem de importante pentru comunicarea socială a emoției. Ea presupune, de fapt, că dacă se vorbește despre o experiență emoțională pe care am trăit-o, această simplă menționare verbală este de natură să elibereze încărcătura emoțională pe care aceasta a instaurat-o. Din moment ce fiecare situație de comunicare socială a emoției presupune exprimarea verbală a emoției, trebuie deci să ne așteptăm ca aceste situații să se soldeze cu o descărcare a încărcăturii emoționale legate de amintirea episodului emoțional comunicat. Fig. 23 ilustrează această ipoteză. Linia neagră arată forma generală a evoluției impactului provocat de amintirea unei experiențe emoționale: în general, acest impact descrește o dată cu trecerea timpului. Linia cenușie indică evoluția prezisă de modelul cazanului cu aburi: dacă intervine comunicarea socială a emoției, evoluția va fi modificată în sensul unei reduceri notabile a impactului pe care îl are amintirea comunicată. Cu cât exprimarea verbală este mai abundentă, cu atât mai importantă va fi eliberarea de încărcătura emoțională a amintirii.

În cursul cercetărilor asupra comunicării sociale a emoției, ipotezele asupra efectelor de eliberare au fost testate de mai multe ori. Studiile efectuate în legătură cu acest subiect se împart în două categorii. Prima catego-

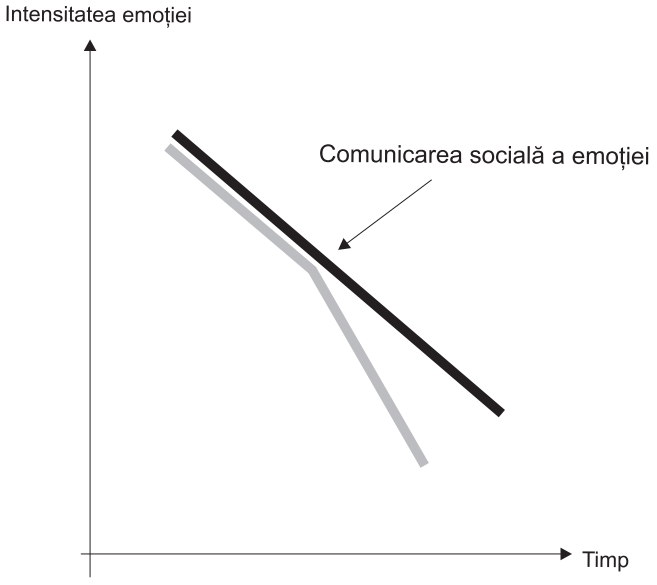



**Fig. 23** — Ipoteza privind funcția de eliberare a exprimării emoțiilor; linia deschisă la culoare indică evoluția ipotetică a intensității emoției după o comunicare socială.

rie grupează studiile corelative, caracterizate printr-o strictă observație a fenomenelor care au loc în mod spontan: cercetătorii se mulțumesc să înregistreze comunicarea socială apărută în mod natural între participanți. A doua categorie reunește studiile experimentale. Se produc sesiuni de comunicare socială pentru a se observa astfel efectele. Indiferent care ar fi tipul de studiu, ținta este întotdeauna „recuperarea emoțională", care evaluează evoluția impactului pe care îl are amintirea unei experiențe emoționale comparând rezultatele a două valori. Prima valoare reprezintă intensitatea emoției resim-

țite de către respondent în momentul evocării experienței emoționale studiate, iar cea de-a doua reprezintă pur și simplu aceeași valoare la un moment ulterior. Compararea celor două valori indică măsura în care respondentul a „recuperat" între cele două momente. În cadrul studiilor corelative, se examinează dacă această recuperare variază în funcție de comunicarea socială intervenită în mod natural în intervalul dintre cele două momente. În cadrul studiilor experimentale se examinează dacă această recuperare este afectată în urma sesiunii de comunicare socială solicitată de cercetare. Vom trece pe scurt în revistă observațiile care au rezultat în urma fiecăruia dintre cele două tipuri de abordări.

## Elemente corelate cu comunicarea socială naturală

Problema relațiilor dintre recuperarea emoțională și comunicarea socială a emoțiilor a fost examinată cu ocazia fiecărei cercetări în care a fost abordată comunicarea socială prin metoda amintirii autobiografice. Aceste studii au urmărit episoade emoționale foarte diverse, care variau fie în funcție de intensitatea emoției resimțite (slabă, moderată, intensă, extremă), fie în funcție de valența emoției (pozitivă sau negativă), fie în funcție de tipul emoției de bază în cauză (bucurie, furie, frică, tristețe…), fie în funcție de natura evenimentului (accidente, naștere, donare de sânge, examene universitare, disecții medicale efectuate de către studenți). Ele se diferențiau și din punctul de vedere al populației incluse; copii, adolescenți, tineri adulți, maturi, persoane de vâr-

sta a treia, bărbați, femei, profesioniști, precum psihoterapeuți, infirmiere. În fine, în funcție de studiu și de natura evenimentului vizat, putea fi vorba despre evenimente recente și evenimente mai vechi. În cadrul acestor studii, erau cunoscute următoarele trei indicii: 1/ intensitatea experienței emoționale în momentul producerii evenimentului; 2/ intensitatea experienței emoționale „actuale" sau cea resimțită în momentul amintirii induse de studiu și 3/o valoare atribuită importanței comunicării sociale care intervenea în legătură cu această experiență din momentul producerii sale. Aceste studii se pretează deci analizării relației dintre importanța comunicării sociale a unui episod și gradul de recuperare emoțională în cazul acestuia. În fapt, în general, această analiză a infirmat existența unei legături între cele două: recuperarea emoțională apare în mod sistematic ca fiind independentă de comunicarea socială efectuată. Există, evident, riscul ca în cadrul acestor studii bazate pe amintire precizia valorilor măsurate să fie afectată de neclarități. Își pot oare aminti respondenții cu aceeași precizie episodul vizat de fiecare dată? Evaluează oare ei corect intensitatea emoției resimțite în momentul producerii episodului? Se impune deci ca aceste ipoteze să fie verificate și pe alte căi.

Pentru că recoltează date referitoare la episoade care nu au fost comunicate, studiile asupra episoadelor păstrate secret oferă condiții optimale în acest scop. Ipotezele derivate din modelul cazanului cu aburi se disting în mod special în orice încercare de a compara episoadele emoționale comunicate cu cele necomunicate. În absența comunicării sociale, nu are loc nici o descărcare de energie. Episoadele care au fost comunicate trebuie să se

diferențieze printr-o recuperare emoțională superioară. Totuși, așa cum am văzut în capitolul 8, rezultatele nu merg deloc în această direcție (Finkenauer și Rimé, 1998, vezi fig. 23). Evoluția temporală a fost în mod riguros aceeași, indiferent dacă episodul a fost sau nu ținut secret: absența completă a comunicării sociale nu influențează cu nimic recuperarea emoțională. Această observație a fost reprodusă în cadrul a două studii diferite, astfel încât putem concluziona că, la fel ca și studiile autobiografice, cele urmărind episoadele păstrate secret nu aduc nimic în sprijinul ipotezei „exprimare = eliberare".

Abordarea longitudinală a servit, de asemenea, la testarea acestei ipoteze. Iată un exemplu pus la dispoziție de observarea a 300 de femei însărcinate cu scopul de a examina factorii psihosociali care induc riscul nașterii premature (Baruffol, Gisle, Curci și Rimé, 1999). Într-o primă fază, între săptămâna a 10-a și a 17-a, s-a urmărit în special la aceste participante depistarea la începutul sarcinii a unui episod emoțional important. În cazul identificării unui astfel de episod, respondentele trebuiau să descrie episodul, să indice intensitatea emoției resimțite, precum și importanța comunicării sociale legate de episod. Într-o a doua fază, aproximativ în a 22-a săptămână, episodul semnalat a fost reamintit participantelor; ele au fost invitate să indice intensitatea emoției resimțite în momentul amintirii, precum și importanța comunicării sociale pentru acest episod. Această procedură a fost repetată imediat după naștere. Printre cele 300 de femei care au participat la acest studiu, 102 dintre ele au menționat un eveniment inițial și au oferit apoi răspunsuri valide chestionarelor din toate cele trei faze. Datele obținute de la ele au furnizat rezultatele din

fig. 24 prin care se urmărește dacă valorile comunicării sociale permit predicția recuperării emoționale înregistrate în fazele ulterioare. Se constată că indicatorul comunicării sociale din prima fază a studiului nu are nici o valoare predictivă asupra indicatorului recuperare emoțională înregistrat în a doua fază. Dimpotrivă, acest indicator al recuperării emoționale, pus în evidență în a doua fază, se află în relație pronunțată și negativă cu indicatorul comunicării sociale manifestat chiar în același

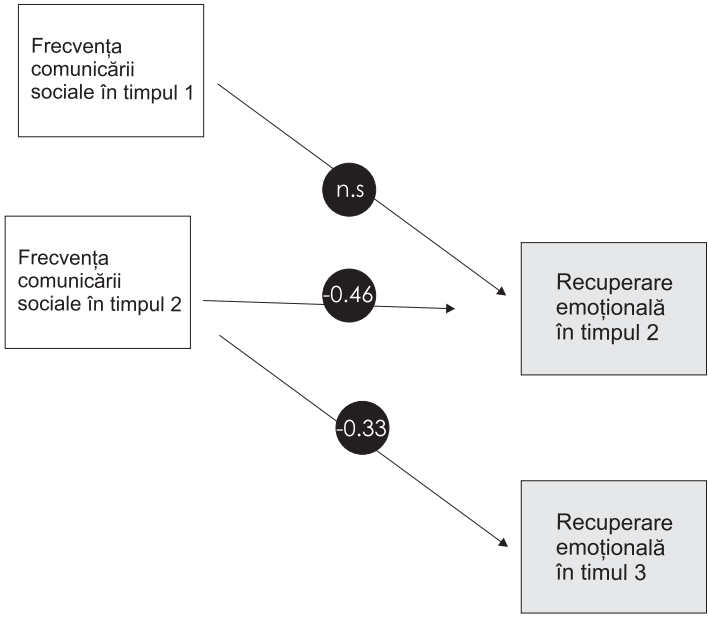



**Fig. 24** — Modelul LISREL de urmărire a evoluției amintirii unui episod emoțional important în cazul unui grup de femei în trei momente ale sarcinii (Baruffol, Gisle, Curci și Rimé, 1999).

moment. Aceasta înseamnă că episoadele emoționale despre care vorbim timp de mai multe săptămâni sunt aceleași pentru care indicatorii de recuperare emoțională sunt cei mai slabi. Mai mult, același indicator al comunicării sociale din faza a doua s-a dovedit un predictor semnificativ, și negativ, al recuperării emoționale din timpul celei de a treia faze. Se constată astfel că perpetuarea comunicării sociale a unui episod emoțional la un moment dat este de rău augur în privința recuperării emoționale viitoare. Iar acest lucru e logic: comunicarea socială se instaurează în mod natural în decurs de câteva ore sau zile de la producerea experienței emoționale, totuși ea trebuie să lase în mod progresiv locul unor noi preocupări. Dacă se perpetuează, aceasta indică o anumită dificultate. În concluzie, din datele furnizate de acest studiu longitudinal, nimic nu susține concepția potrivit căreia exprimarea verbală a emoției are un rol de eliberare. Dimpotrivă, rezultatele semnificative merg *a contrario* predicțiilor acestei concepții.

Oricare ar fi procedura urmată, datele obținute în urma studiilor corelative nu sunt deloc favorabile stereotipului potrivit căruia exprimarea verbală a emoției este sursa unei recuperări emoționale. Evident, pot exista și rezerve în legătură cu aceste studii. Măsurile de frecvență de comunicare socială reflectă oare suficient ceea ce s-a întâmplat în mod real în momentul verbalizării? A avut loc o verbalizare efectivă a emoțiilor? A fost verbalizarea suficient de exhaustivă? Cu certitudine, studiile corelative nu permit abordarea unor astfel de probleme în condiții de fiabilitate garantată. Prin inițierea comunicării sociale în condiții controlate, studiile experimentale promit mult mai mult în această privință.

## Efectele comunicării sociale induse pe cale experimentală

Emmanuelle Zech (2000) a condus mai multe studii experimentale prin care a testat ipoteza efectelor de eliberare ale verbalizării emoțiilor. Vom vorbi mai mult despre două dintre ele pentru a ilustra acest demers (Zech și Rimé, 2005). Într-unul dintre acestea, studenții voluntari au răspuns unor întrebări legate de cel mai nefast episod petrecut în viața lor, având apoi o discuție individuală cu realizatoarea experimentului. Au existat trei variante ale acestei discuții, participanții fiind repartizați în mod aleator, în funcție de condiția cerută. În cazul condiției „emoție", studentul trebuia să recurgă la comunicarea socială cea mai exhaustivă posibilă a „celui mai nefast eveniment" din viața sa, insistând în mod special asupra elementelor trăirii sale emoționale, astfel încât să se obțină o verbalizare emoțională maximală. Alte două variante de discuții aveau funcția de control. În cazul condiției „fapte", instrucțiunile erau aceleași, dar accentul trebuia să fie pus asupra aspectelor factuale, nu a celor trăite: era deci vorba despre a descrie episodul în toate detaliile sale, ca și cum s-ar fi întocmit un proces verbal. În cazul condiției „anodin", discuția avea loc în jurul unui subiect anodin: studentul trebuia să descrie cât mai detaliat activitățile din ziua precedentă. Aceste trei condiții urmăreau amintirea unui episod emoțional sever și permiteau compararea efectelor avute de verbalizarea cu un accentuat caracter emoțional, cea cu un caracter mai reținut și cea cu un caracter nonpertinent în raport cu episodul. Au fost efectuate în trei reprize măsurători ale impactului emoțional pe care îl avea amin-

tirea episodului: înainte de ședință, la o săptămână după aceasta și apoi după două luni. Fig. 25 oferă rezultatele acestor măsurători. S-a manifestat un singur efect semnificativ: indicatorii au întotdeauna valori mai mari în timpul primei măsurători. Totuși aceasta nu prezintă nici un interes deosebit: repetarea unei măsurători antrenează în general o regresie către medie. Pe de altă parte, evoluția impactului emoțional este asemănătoare, indiferent care ar fi fost tipul de discuție. Și de această dată, predicția unui model al verbalizării eliberatoare nu a fost confirmată de fapte. Totuși, experiența a făcut posibilă o

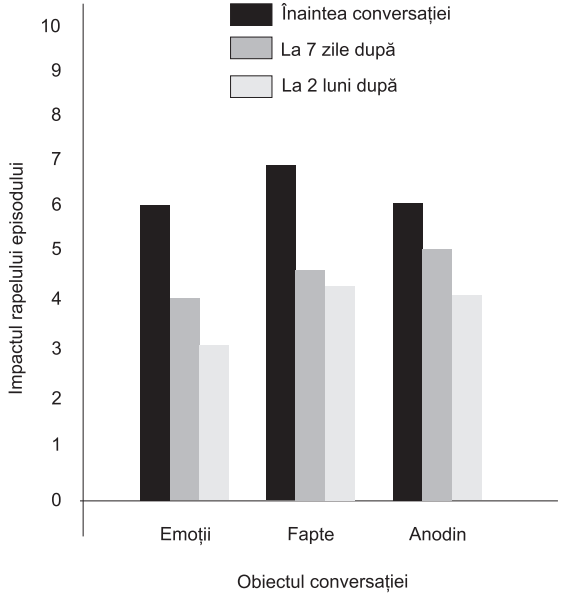



**Fig. 25** - Impactul rememorării episodului emoțional înainte și după conversație (după Zech, 2000).

constatare deosebit de interesantă. La două luni după discuție, participanții au răspuns altor chestionare. Unul dintre acestea urmărea să scoată în evidență beneficiile eventuale pe care voluntarii le identificau în urma participării la acest experiment. Aici au apărut anumite diferențieri în funcție de condiția impusă de discuția cu aceștia. De exemplu, în comparație cu celelalte condiții, voluntarii care au recurs la o verbalizare emoțională intensivă au estimat într-o măsură semnificativă participarea lor, considerând că aceasta a contribuit în mare măsură la schimbarea perspectivei pe care o aveau asupra episodului vizat. În concluzie, chiar dacă la început nu a fost identificat nici un efect al discuțiilor asupra impactului pe care l-a avut episodul, acestea se manifestă atunci când luăm în considerare „beneficiile percepute" ca urmare a participării la experiment. Este deci posibil ca situațiile de verbalizare a unui episod emoțional, fără efecte asupra emoțiilor legate de amintirea episodului, să aibă totuși consecințe în privința satisfacției generale și a stării de bine a individului. Probabil că tocmai aceste consecințe sunt cele care susțin de fapt stereotipul. Dar s-ar putea în egală măsură ca aceste beneficii subiective raportate de participanți să fie simplul rezultat al propriilor credințe: „Am vorbit despre emoțiile pe care le resimțeam, deci această discuție m-a ajutat să văd lucrurile mult mai clar."

Un alt experiment (Zech, 2000; Zech și Rimé, 2005) a fost condus cu complicitatea unui mare număr de studenți din anii terminali de la Facultatea de Psihologie a Universității din Louvain. În cadrul lucrărilor practice, fiecare dintre aceștia a purtat o discuție cu un voluntar ales dintre apropiații săi. Această persoa-

nă trebuia să-și amintească un episod emoțional recent, din care el estima că nu-și revenise încă, numit de către cercetători „episod-țintă". Intensitatea emoției resimțite de către această persoană în momentul amintirii episodului-țintă a fost evaluată imediat după începerea discuției. Ea varia în funcție de una dintre cele patru condiții puse celor aproximativ 100 de participanți care luau parte la fiecare dintre ele. O primă condiție cerea persoanei să vorbească în detaliu despre episodul-țintă; a doua condiție a fost să se vorbească în detaliu despre un alt episod decât cel țintă; a treia condiție era să se vorbească despre teme fără încărcătură emoțională, cum ar fi preocupările specifice unei zile sau formele preferate de loisir; în fine, pentru o a patra condiție nu s-a avut în vedere nici o discuție, stabilindu-se o întâlnire ulterioară pentru completarea unor chestionare. De fapt, existau două condiții în care participanții recurgeau la verbalizarea propriilor emoții și două în care nu se întâmpla acest lucru. Mai mult, dintre cele două condiții care presupuneau verbalizare, doar una singură avea ca obiect episodul ce constituia ținta măsurătorilor de impact. Trei zile mai târziu, a fost măsurat la nivelul fiecărui participant impactul emoțional suscitat de amintirea episodului-țintă, precum și eventualele beneficii ale discuției purtate cu asistenții de experiment. Ca de obicei, rezultatele nu au pus în evidență nici un efect al diferitelor condiții de verbalizare asupra impactului emoțional de amintire a episodului-țintă. În compensație, s-au constatat beneficii subiective mai importante în cazul celor două condiții de verbalizare și pentru aceste patru grupe de variabile:

1/ beneficii generale (de exemplu, „discuția a avut un rost"), 2/ ușurarea (de exemplu, „discuția mi-a făcut bine"), 3/ beneficiile cognitive (de exemplu, „discuția m-a ajutat să mă înțeleg mai bine pe mine însumi"), 4/ beneficiile interpersoanle (de exemplu, „simt că mă înțelege cineva"). În concluzie, chiar dacă nu regăsim nici unul dintre efectele prezise de modelul cazanului, se confirmă totuși că faptul de a comunica o experiență emoțională este o sursă de beneficii subiective.

Pornind de la toate aceste studii care au urmărit relația dintre comunicarea socială a emoției și recuperarea emoțională, putem în acest moment să tragem o concluzie. Concluzia este fără echivoc. Oricare ar fi metodologia utilizată, aceste studii s-au soldat întotdeauna cu constatări negative. Nici în ceea ce privește simpla prezență sau absență a comunicării sociale, nici în ceea ce privește frecvența utilizării ei, nu s-a putut observa vreo relație între aceste variabile și evoluția intensității emoției asociate amintirii episodului respectiv. Deoarece elementul central al comunicării sociale a emoției este verbalizarea emoțională, această lipsă de bază empirică este deci în defavoarea tezei comune care atribuie efecte de eliberare verbalizării emoției. Chiar în cazul în care comunicarea socială a emoției nu antrenează recuperarea emoțională, ea pare totuși să aducă importante beneficii subiective. Acestea sunt atât de ordin personal (ușurare, o mai bună înțelegere de sine), cât și de tip interpersonal (a se simți înțeles de cei din jur). Comunicarea socială a emoției are deci multe efecte pozitive. Dar nu acelea pe care modelul cazanului ne lasă să le presupunem.

## Efectele tehnicii de debriefing psihologic

Problema efectelor de eliberare ale exprimării s-a pus în termeni similari și în alt domeniu: cel al validității tehnicilor de debriefing psihologic ca mijloace de prevenire a tulburărilor cauzate de expunerea la o situație traumatizantă. Vom vedea că cercetarea în acest domeniu conduce la o concluzie similară studiilor asupra efectelor comunicării sociale a emoțiilor.

La origine, „debriefing-ul" este un exercițiu de organizare ce are loc atunci când o operațiune s-a încheiat: diferiții protagoniști sunt reuniți pentru a se recolta informațiile utile referitoare la „ceea ce s-a întâmplat" și pentru a se trage concluzii pentru viitor. Este deci o procedură destinată feedback-ului sau informației legate de amintire. Ea nu urmărește nici un obiectiv de tip psihologic. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, din inițiativa generalului Samuel Marshall, șeful corpului de istorici ai armatei americane, a fost pusă la punct o tehnică extrem de elaborată de debriefing care a fost aplicată chiar pe câmpul operațiunilor militare imediat după bătălie (Marshall, 1944; Shalev, 1944). Obiectivul principal era strângerea de informații în vederea realizării unei istorisiri orale a bătăliei. Dar Marshall intuise deja potențialul de natură psihologică al tehnicii sale. Mult mai târziu, aceasta trebuie să fi servit drept model de inspirație pentru inițiatorii unei proceduri de debriefing destinate personalului din echipele de intervenție în caz de urgență — pompieri, echipe de salvare, polițiști etc. — în urma misiunilor de salvare la locul catastrofei (Mitchell, 1983, Raphaël, Singh, Bardbury și Lambert, 1983). Din cauza puternicului impact emoțional al acestor in-

tervenții și al sechelelor posttraumatice ce pot surveni, dimensiunea psihologică a metodei a trecut în prim-plan. În consecință, tehnicile de debriefing psihologic au cunoscut o dezvoltare considerabilă datorită faptului că utilizarea lor a fost extinsă și în cazurile celor afectați de un eveniment grav: victime, familii, martori… Chiar dacă variantele sunt foarte numeroase, ele au la bază principiul comun al unei intervenții în grup în timpul unei singure ședințe organizate pe cât posibil cât mai aproape în timp de eveniment. Principalul obiectiv este prevenirea manifestărilor de stres posttraumatic, despre care se știe că afectează *grosso modo* o pătrime din persoanele afectate de un eveniment major (Green, 1994).

Una dintre cele mai cunoscute tehnici în acest domeniu este cea de debriefing de stres consecutiv unui incident critic (Critical Incident Stress Debriefing sau CISD), care a fost pusă la punct de Mitchell în 1983. Persoanele care intervin, special formate pentru utilizarea acestei metode, o practică în cazul unor indivizi afectați de un eveniment critic. Intervenția are loc pe cât posibil în decurs de câteva ore de la producerea evenimentului. Ea presupune șase faze. În timpul primei faze fiecare participant oferă explicații privind rolul său în eveniment și își expune propriul punct de vedere asupra celor întâmplate. În a doua fază, fiecare își exprimă cele mai marcante gânduri pe care le-a avut în timpul evenimentului. În cea de a treia, fiecare descrie ceea ce el consideră a fi fost „cel mai nefast dintre momente". A patra fază constă în descrierea detaliată a experiențelor cognitive, psihologice, emoționale, comportamentale marcante prin care fiecare dintre participanți a trecut în timpul evenimentului (de exemplu, a tremura, a simți furia, a se simți

paralizat, a se simți incapabil de acțiune…). Apoi, li se oferă participanților o descriere a simptomelor care apar în mod obișnuit în timpul și după o catastrofă. În cele din urmă, li se dă ocazia să pună orice fel de întrebare.

Tehnicile de acest tip presupun mai multe aspecte. În special, ele furnizează informații prețioase participanților. Schimbul de mărturii îi informează asupra evenimentului în sine, în vreme ce comunicările persoanelor care intervin îi fac conștienți de impactul psihologic al acestor situații. De altfel, ședințele de debriefing psihologic amorsează procesul de suport social reciproc dintre participanți. Totuși obiectivul principal al acestei tehnici constă cel mai adesea în incitarea la exprimarea verbală emoțională exhaustivă. Acesta este în mod clar și aspectul pe care participanții îl rețin cel mai mult (Arendt și Elklit, 2001). Ședințele de debriefing promovează exprimarea emoțională pentru a-și atinge scopul major: prevenirea manifestărilor de stres posttraumatic. Altfel spus, se urmărește ca impactul emoțional al amintirii evenimentului traumatic să nu se instaleze într-o manieră cronică la persoanele respective. Tehnicile de debriefing psihologic reprezintă deci o punere în practică a teoriei populare a cazanului cu abur: ele reprezintă o aplicație necondiționată a logicii potrivit căreia exprimarea antrenează eliberarea. Le permite acest lucru să-și atingă obiectivul?

Lansată la începutul anilor 1980, moda recurgerii la debriefing psihologic s-a dezvoltat rapid, fără a se verifica și eficacitatea ei. După aproape douăzeci de ani de practică, au fost efectuate primele studii asupra unor victime ale catastrofelor care trecuseră prin ședințe de debriefing. Chiar dacă metodele utilizate în cadrul acestor

studii lasă de dorit, s-a constatat cu îngrijorare că rezultatele lor nu mergeau tocmai în direcția dorită. Reviste științifice de prestigiu precum *British Medical Journal* (Bisson și Deahl, 1994) sau *British Journal of Psychiatry* (Raphael, Meldrum și McFarlane, 1995) au lansat apeluri la inițierea de urgență a unor investigații riguroase în acest domeniu. De atunci, studiile și sintezele s-au succedat (Arendt și Elklit, 2001; Deahl, 2000; Foa și Meadows, 1997; Raphael și Wilson, 2000; Rose și Bisson, 1998; van Emmerik, Kamphuis, Hulsbosch și Emmelkamp, 2002; Wesseley, Bisson și Rose, 1998). Acestea au ajuns în general la concluzii negative. În privința prevenirii manifestărilor de stres posttraumatic, rezultatele studiilor indică în majoritatea cazurilor fie absența efectelor scontate, fie efecte contrare. Chiar dacă există și un număr mic de studii care ajung la concluzii favorabile, acestea sunt atacabile sub aspect metodologic (Arendt și Elklit, 2000). Trebuie deci să concluzionăm că, în contradicție cu ceea ce susțin — modelul cazanului cu aburi —, ședințele de debriefing nu modifică impactul suscitat de amintirile traumatice. Se impune totuși un amendament important. În fapt, multe dintre aceste studii de evaluare a tehnicii de debriefing înregistrează efecte pozitive atunci când se măsoară altceva și abordează gradul de satisfacere a participanților. Pe plan subiectiv, oamenii consideră în mod manifest că astfel de intervenții le-au fost de ajutor (Arendt și Elklit, 2000).

În concluzie, studiile la care ne-am referit au arătat că procesul de comunicare socială a emoției nu antrenează recuperarea emoțională, ci importante beneficii subiective. În privința tehnicilor de debriefing, datele obținute la nivel global conduc la aceeași concluzie. Ca și co-

municarea socială, tehnicile de debriefing nu alterează amintirea emoțională, dar generează în plan subiectiv impresia vie a unei acțiuni benefice. Vom examina mai departe problema legată de natura acestei acțiuni benefice. Pentru moment ne vom limita la implicațiile pe care aceste studii le au asupra teoriilor naive, precum aceea a cazanului care dă în clocot.

## O credință bine ancorată

La începuturile dezvoltării psihologiei, unul dintre fondatori a pornit de la această metaforă care, în gândirea populară, lega emoția de exprimare și eliberare. În introducerea la *Studii despre isterie*, carte deschizătoare de drum în domeniul psihanalizei, Breuer și Freud (1895–1956) atribuie exprimării verbale a emoțiilor succesul intervențiilor asupra pacienților isterici. Ei scriau următoarele:

> „Spre marea noastră surprindere, am descoperit într-adevăr că orice simptom isteric dispărea imediat și definitiv atunci când reușeam să aducem la lumină amintirea incidentului declanșator, să trezim afectul aferent acestuia din urmă, și când bolnavul ajungea să descrie amănunțit ceea ce i se întâmplase, conferind expresie verbală emoției sale.
>
> Procesul psihic originar trebuie să se repete cu maximum de intensitate posibilă… și să fie readus *in statum nascendi* și apoi tradus la nivel verbal“ (1895-1956, p. 4).*

---

* Pentru aceste traduceri s-a folosit Sigmund Freud, *Studii despre isterie*, Editura Trei, București, 2005. (*N. t.*)

Puțin mai jos ei reluau:

„Se vede mai ales faptul că aceste amintiri corespund unor traume, care nu s-au descărcat suficient prin «abreacție»" (p. 7).*

În încheierea introducerii, ei concluzionau:

„Acum se poate înțelege cum se face că metoda psihoterapeutică expusă de noi aici are efect vindecător.

Ea anulează eficiența reprezentării netrecute inițial prin procesul de abreacție, prin aceea că permite afectului ei strangulat să se scurgă prin vorbire" (p. 12).**

În continuare, Joseph Breuer se referă la celebrul caz Anna O. … Aflăm că însăși pacienta denumise metoda *talking cure* (vindecare prin cuvânt), precum și *chimney sweeping* (curățarea coșurilor de fum). Mai încolo, Breuer trece în revistă numeroasele simptome de isterie care, spune el, „au fost eliminate" grație acestei „relatări depurative" (pp. 25-26). Povestea vindecării Annei O. … se termină pe un ton triumfalist:

„…ea mi-a relatat angoasanta sa halucinație (…) care declanșase boala (…) Imediat după aceasta (…) ea s-a simțit eliberată de numeroasele tulburări care o afectaseră înainte (…) De atunci, ea se bucură de o sănătate perfectă" (p. 30).***

Și totuși, după finalizarea *Studiilor despre isterie*, Freud a trebuit să abandoneze raționamentele pe care aceste

---

* *Ibidem.*
** *Ibidem*
*** *Ibidem*

texte le ilustrau și să opteze pentru modalități de intervenție și căi teoretice foarte diferite. El va scrie, mai târziu, că a abandonat această logică datorită paradoxului pe care îl conținea: nu văd de ce, spunea el, faptul de a retrăi o scenă emoțională ar trebui să anuleze nocivitatea ei și să aducă un sentiment de ușurare (Freud, 1920). Cât despre Anna O…, în ciuda celor spuse de Breuer viața ei nu a fost altceva decât un lung periplu prin instituții psihiatrice (Borch-Jacobsen, 1995; Ellenberger, 1970).

Dacă, după ce a crezut în virtuțile de eliberare ale exprimării verbale a emoției, un personaj de notorietatea lui Freud a putut pur și simplu să abandoneze această credință pentru că nimic nu confirma ipoteza ei, ne-am aștepta ca aceasta să fie o lecție pentru toți. Totuși, în ciuda eșecului mărturisit de părintele psihanalizei, credința a rămas la fel de puternică. Abandonarea sa spectaculoasă de către Freud a rămas fără consecințe pentru creditul acordat metaforei cazanului în acest domeniu. Până în zilele noastre, pentru mulți dintre practicieni credința este mult mai puternică decât constatările negative ale lui Freud. Ideea virtuților terapeutice ale simplei exprimări verbale a emoției supraviețuiește încă. O arată atât viteza cu care practicile de debriefing s-au extins, precum și încrederea manifestată în eficacitatea lor. În cazul în care sunt exprimate anumite îndoieli față de ea, acestea stârnesc tulburare, scepticism, chiar agresivitate. Informarea și documentarea care nu susțin stereotipul sunt aproape uitate. Astfel, atunci când le sunt prezentate studenților constatările empirice negative privind utilitatea unei simple verbalizări a emoțiilor, doar un foarte mic număr dintre ei își mai amintesc de concluziile studiilor despre care am vorbit: cea mai mare parte continuă să

aibă ca punct de referință stereotipul. Această pregnanță a gândirii comune nu acționează numai asupra studenților. Chiar cu ocazia unor expuneri prezentate în cadrul anumitor colovii științifice, în fața profesorilor specialiști, unii dintre aceștia își amintesc, și nu rareori, de lucrările care prezintă efectele curative ale verbalizării emoțiilor. Ce am mai putea aștepta de la marele public?…

## Credințe și cunoaștere științifică

Recursul la metodele de debriefing destinate să prevină efectele emoționale de lungă durată cauzate de expunerea la o catastrofă este o formulă care nu se bazează pe nici una dintre concepțiile teoretice cunoscute. Nici în literatura generală a psihologiei, nici în cea specializată în materie de emoții și traumatisme nu există un model teoretic care să aducă argumente în favoarea funcției profilactice a exprimării verbale imediate și intensive cu privire la impactul unei expuneri traumatice. În ceea ce privește metafora cazanului cu aburi, într-un secol întreg de psihologie științifică, cercetările empirice au testat toate tezele de tip energetic care au încercat să explice comportamentele. Între 1930 și 1960 în mod special, conceptul de „drive“ (Hull, 1943) și cel de „activare“ (Berlyne, 1960; Duffy, 1941; Hebb, 1955; Lindsley, 1951) s-au aflat în centrul unui foarte mare număr de experimente. Or, nici una dintre căile de investigare urmate nu a susținut ideea conform căreia starea emoțională ar implica în organism o creștere a energiei eliminate ulterior prin exprimare. În acest domeniu s-a impus con-

cepția homeostatică avansată de Walter Cannon (1915) încă de la începutul secolului XX. Astfel, în cadrul emoției, sistemele psihologice distribuie spre musculatura motrice resursele biologice necesare desfășurării unei acțiuni defensive semnificative, precum atacul sau fuga. Dacă această acțiune nu este impusă de circumstanțe, substanțele distribuite către mușchi se disipează pur și simplu și sunt eliminate pe căi naturale în următorul interval. Ele nu au nici un rol în procesele ulterioare de exprimare. De multe decenii, problema raporturilor dintre emoție și energie fiziologică s-a oprit în acest punct. Și, mai mult decât atât, nici un cercetător nu a mai simțit nevoia să revină asupra acestui subiect. În concluzie, studiul științific nu a mai putut de multă vreme să susțină cu vreun argument modelul metaforei populare a cazanului. Epstein (1984) a formulat în termenii cei mai adecvați ceea ce se pare a se fi reținut din această discuție referitoare la exprimarea ideilor și la ideea mitică a descărcării care îi va fi asociată:

> „Chiar dacă metafora cazanului în fierbere este intuitiv seducătoare, ea nu rezistă analizei logice. O emoție care nu a fost exprimată nu conservă forma unei stări de excitație care ar persista până în momentul exprimării sale. Ceea ce persistă este o dispoziție a emoției de a fi activată în anumite condiții, iar aceasta este efectul persistenței anumitor credințe. Unde își va găsi adăpost furia atunci când nu suntem furioși?" (1985, p. 85)

Atunci când această metaforă reapare, acest lucru se datorează intuiției și totalei necunoașteri a conceptelor științifice. În fapt, conceptele științifice pertinen-

te în materie de impact al emoțiilor, de prevenire și de tratament al manifestărilor posttraumatice nu au nimic în comun cu teoriile sugerate de metafora cazanului. Azi, cea mai mare parte a modelelor de traumă reflectă influența concepțiilor formulate de Horowitz (1976), plecând de la lucrările empirice pe care autorul însuși le-a alimentat. Această concepție constituie o referință inevitabilă în domeniul traumatismelor. Or, propunerile sale în privința intervenției se găsesc la antipozii practicilor de debriefing. Dacă Horowitz recomandă reconfruntarea cu experiența traumatică, el consideră că aceasta trebuie să fie făcută progresiv, înaintând treaptă cu treaptă. Reconfruntarea trebuie să fie modulată în funcție de ceea ce persoana este capabilă să tolereze în fiecare moment al progresului. Intervenția trebuie să aibă în vedere crearea condițiilor care să facă posibil tratamentul informațiilor a căror asimilare este problematică. Așadar, nu este vorba aici despre vreo descărcare sau eliberare emoțională. Horowitz subliniază insistent că o reconfruntare masivă, mai ales atunci când aceasta are loc la puțin timp după eveniment, creează condițiile favorabile unei noi traumatizări.

## Aspectele pozitive ale practicilor de debriefing

Trebuie deci să abandonăm practicile de debriefing? Nu putem să trecem sub tăcere faptul că aceste intervenții au și părți pozitive. În acest demers cei care intervin joacă în ochii participanților testați un important rol simbolic: cel al reprezentantului societății care

apare în mod spontan în fața lor. Aceasta înseamnă pentru victime că cineva le ascultă sentimentele și le ia în considerare propriul punct de vedere. Fiecare dintre ele se poate exprima în fața cuiva și a celorlalte victime ale aceluiași eveniment, și astfel experiența lor este dintr-o dată recunoscută și validată. În cazul în care aceste evenimente vor fi considerate de către victime și anturajul lor un lucru „de necrezut", demersul capătă o importanță cu totul specială. Mai mult, din moment ce victimele experiențelor traumatice manifestă în general o nevoie uriașă de informare, operatorii de debriefing comunică informațiile disponibile, iar participanții se informează reciproc. Pe lângă aceasta, li se oferă informații și sfaturi despre cum să facă față noii lor situații materiale, personale, psihologice și sociale. În fine, situația grupului constituit, care va servi drept cadru al ședinței de debriefing, impune implicit un model de suport social reciproc pe care participanții ar fi tentați să îl reproducă ulterior.

Potrivit studiilor, aceste elemente diferite nu par să aibă un rol direct în prevenirea stresului posttraumatic. Totuși ele constituie fațetele unui demers uman și social foarte promițător dacă nu în planul sănătății mintale, măcar în acela al sănătății fizice. Beneficiile specifice ale acestui demers nu au fost încă evaluate deoarece, până în acest moment, cercetările întreprinse au acordat prioritate doar variabilelor care aveau legătură cu stresul posttraumatic. Există totuși posibilitatea de a se avea în vedere și alte noi variabile dependente (Deahl, Srinivasan, Jones, Neblett și Jolly, 2001). Astfel, de exemplu, s-a observat deja un efect pozitiv al ședințelor de debriefing asupra reducerii consumului de alcool în cazul soldați-

lor britanici participanți la o misiune de menținere a păcii din Bosnia (Deahl, Srinivasan, Jones, Thomas, Neblett și Jolly, 2000). Aceasta prefigurează aportul potențial al noilor demersuri care vor avea loc în acest domeniu.

Va fi nevoie ca aceste tehnici numite în mod generic „de debriefing" să fie reevaluate pe două direcții diferite. Pe de o parte, va fi necesar să fie promovate diferitele fațete enunțate mai sus, acordându-li-se statutul de obiective explicite și prioritare ale metodei. Pe de altă parte, va trebui să fie abandonat obiectivul de prevenire a sindromului posttraumatic. Ar fi astfel rezonabil ca tehnicile de debriefing să lase locul metodelor de intervenție care și-au dovedit în mod empiric validitatea în acest sens. Așa cum stau lucrurile în momentul de față, tehnicile de debriefing se substituie nelegitim unor asemenea intervenții. Ele lasă participanților impresia falsă că au fost vindecați. Pe de altă parte, va fi necesară o revizuire a problemei exprimării verbale a participanților în lumina recomandărilor lui Horowitz atât în privința modulării reconfruntării, cât și a riscurilor unei noi traumatizări. Aceasta este o problemă delicată pentru că presupune fără îndoială scoaterea la lumină a unei anumite dinamici pe care o suscită tehnicile de debriefing.

## Beneficiile exprimării scrise

Această lucrare consacrată comunicării sociale a emoțiilor oferă un loc central exprimării verbale referitoare la situațiile emoționale. Nu putem totuși să ignorăm cercetările care au în vedere exprimarea emoțională în formă scrisă. Este vorba despre o serie de lucrări inițiate de

James Pennebaker în SUA, începând cu anii 1980, care suscită un interes considerabil, generând numeroase dezvoltări ulterioare (Pennebaker, 1987, 1997). Autorul a pus la punct o procedură de cercetare în cadrul căreia participanții consacră de mai multe ori un timp relativ scurt punerii pe hârtie a „tot ce le vine în minte" în legătură cu episoadele emoționale importante ale vieții lor (Pennebaker și Beall, 1986). Cel mai adesea este vorba despre trei–patru ședințe zilnice a câte douăzeci de minute fiecare. Acești participanți sunt, în general, comparați cu membrii unui grup de control invitați să îndeplinească o sarcină similară, dar de această dată fără vreo temă referitoare la viața emoțională. Observația principală este următoarea: după 3–8 săptămâni de la încheierea experimentului, se înregistrează indicii sănătății fizice a participanților (de exemplu, frecvența vizitelor la medic în perioada respectivă; boli sau probleme de sănătate), și aceștia revelează în general o stare de sănătate mai bună la participanții condiției experimentale decât la cei ai condițiilor de control. În concluzie, potrivit datelor puse la dispoziție de aceste studii, a scrie despre propriile amintiri emoționale are pe o perioadă medie de timp consecințe pozitive pentru sănătatea fizică.

Aceste date referitoare la beneficiile exprimării scrise a emoțiilor suscită cel mai adesea din partea publicului de specialitate o dublă reacție: pe de o parte, aceste observații contrazic constatările negative ale studiilor asupra comunicării sociale a emoției; pe de altă parte, să mai adăugăm că ele evidențiază efectul exprimare–eliberare, venind deci în sprijinul metaforei cazanului în clocot. În concluzie, aceste două modalități diferite de abordare a efectelor exprimării verbale a emoțiilor, în formă orală

sau scrisă, au ca rezultat concluzii manifest contradictorii. Totuși, această dublă reacție, impresionistă, nu rezistă unei analize profunde. Mai întâi datele acestor studii referitoare la exprimarea scrisă nu le pot nici confirma, nici infirma pe cele referitoare la comunicarea socială a emoției: aceste studii nu sunt comparabile. Ele diferă prin obiect: în cazul studiilor consacrate comunicării sociale, se are în vedere un episod emoțional precis, în cazul studiilor asupra exprimării scrise, participanții pot evoca orice episod emoțional doresc. Aceste studii diferă de altfel și prin ceea ce măsoară: în cazul studiilor asupra comunicării sociale este vizată de obicei emoția reziduală asociată unei amintiri precise, care a fost comunicată; în cazul studiilor asupra exprimării scrise, sunt țintiți indicatorii sănătății fizice ulterioare. Cât despre metafora cazanului și efectul de eliberare prin exprimare, trebuie să remarcăm faptul că studiile dedicate exprimării scrise nu fac nici un moment referire la acestea. Niciodată ele nu evaluează emoția asociată amintirii unei episod anume, cu atât mai puțin cu cât participantul se exprimă în general asupra unui număr mare de episoade diferite. Nu este vorba deci niciodată despre evaluarea vreunei „eliberări" a emoției prin exprimare. Asemenea efecte sunt inferate doar de cititorii prea puțin atenți la „detalii" și fascinați de metafora cazanului în clocot, metaforă care îi face să deducă multe lucruri.

Care este atunci sursa beneficiilor pe care procedura exprimării în scris pare să le aducă sănătății? Aceste efecte necesită încă o documentare. Până în prezent studiile au neglijat examinarea mediatorilor potențiali ai acestor efecte. Candidații sunt numeroși și foarte va-

riați (pentru o discuție în acest sens vezi Lepore și Smyth, 2002; Pennebaker, Zech și Rimé, 2001; Rimé, 1999; Zech, 2000). Oricare ar fi aceștia, procedura exprimării în scris a elementelor experienței emoționale individuale este extrem de promițătoare din numeroase puncte de vedere și, în special, în ce privește conștientizarea, distanțarea, elaborarea cognitivă, reevaluarea experienței, construcția memoriei și încă multe alte aspecte (vezi relativ la acest subiect Lepore și Smyth, 2002).

## Perspective

În succesiunea capitolelor care au fost consacrate manifestărilor comunicării sociale am putut examina un mare număr de probleme: Cum se prezintă acest proces? Cum este primit el de către auditori? Cui se adresează el în special? Ce fac auditorii relatărilor emoționale la care ei au fost supuși și care este destinația socială la nivelul colectivității? Cum pot acționa acești auditori în mod adecvat sau inadecvat atunci când le sunt comunicate experiențe negative? Care sunt condițiile care frânează comunicarea socială și incită la păstrarea secretelor? Am urmărit efectele exprimării pentru adaptarea emoțională a subiectului cu rezultate relativ negative. Au mai rămas însă și alte întrebări esențiale pe care trebuie să le avem în vedere: De ce vor oamenii să vorbească despre emoțiile lor? Ce îi aduce individului comunicarea socială a emoției? De ce se impune acest proces social dacă experiența emoțională are loc la propriu „în adâncurile ființei". În ce condiții acest pro-

ces ar putea să contribuie într-o mai mare măsură la adaptarea emoțională a persoanei?

Pentru a fi în măsură să răspundem acestor întrebări, este necesară o viziune aprofundată a impactului experiențelor emoționale. Din perspectiva noastră, orice experiență emoțională produce efecte complexe și, din acest punct de vedere, există o continuitate între experiențele emoționale ale vieții curente și experiențele emoționale excepționale sau extreme (Philippot și Rimé, 1998). Totuși, în experiențele emoționale din viața de zi cu zi, efectele respective sunt dificil de observat. Din contră, studiul experiențelor emoționale de intensitate extremă, adică cele traumatice, ar trebui să permită evidențierea diferitelor puncte de impact ale emoției. Nu ne vom folosi deci de aceste experiențe ca de o oglindă care mărește imaginile, în speranța găsirii fenomenelor a căror observare ne va permite să avansăm în demersul nostru.

# PARTEA A PATRA

## Lecțiile experiențelor emoționale extreme

Capitolul 11

# Traumatismele emoționale: un scurt istoric

## Originile conceptului de traumatism emoțional

În zilele noastre, ideea de traumatism emoțional este pe deplin integrată în gândirea comună ca rezultat al unei evoluții ce a marcat anii '90. De fapt, de-a lungul acestui deceniu, mai multe noțiuni s-au impus în mod evident marelui public. Astfel, în această perioadă oamenii încep să fie convinși de faptul că expunerea la evenimente extreme poate provoca tulburări psihologice de un tip deosebit. Se știe, de asemenea, că, odată apărute, aceste tulburări pot afecta persoana timp îndelungat. Se consideră, în egală măsură, că un ajutor psihologic este util în această privință. Și, în sfârșit, că asistența psihologică acordată persoanelor afectate de un eveniment major permite, într-o anumită măsură, evitarea tulburărilor pe termen lung. La anunțarea unei catastrofe sau calamități, nimeni nu se mai miră că alături de primele echipe de salvare sosite la fața locului sosesc și echi-

pe „psi". Totuși, nu cu foarte mult timp în urmă, acest lucru ar fi fost de neconceput. Toate acestea arată că astăzi ideea riscului pe care situațiile de urgență îl constituie în plan psihologic este împărtășită atât de marele public, cât și de specialiști. În același timp, în rândurile specialiștilor, tema *stresului posttraumatic* a devenit obiectul unei bogate documentații științifice. Reviste științifice îi sunt consacrate în întregime, iar lucrările de specialitate, care până acum câteva decenii lipseau aproape cu desăvârșire, se îngrămădesc astăzi în cataloagele editurilor.

Când o situație devine obișnuință, ni se pare că așa a fost de când lumea, astfel încât astăzi este greu de crezut că noțiunile despre care am vorbit mai sus erau necunoscute cu puțin timp înainte. Încă din clipa în care omul a inventat scrisul, cronicarii și istoricii au relatat nenumărate catastrofe, războaie, masacre, epidemii pe scară largă și alte numeroase dezastre care au afectat persoane, grupuri și popoare. Totuși aceste relatări nu fac decât în mod excepțional referire la ceea ce considerăm astăzi impact traumatic inevitabil ca urmare a acestor categorii de evenimente. Putem număra doar câteva exemple istoric documentate, mereu aceleași, care vin în sprijinul ideii că traumatismele emoționale au existat dintotdeauna. Ar trebui, oare, să vedem în această absență dovada unei robusteți emoționale superioare a strămoșilor noștri? Nu, mult mai simplu, ar trebui să ne amintim că putem *vedea* doar lucrurile al căror *concept* face posibilă observarea acestui lucru. Or, până de curând, folosirea conceptului de traumă emoțională s-a lovit de numeroase obstacole fie de ordin psihologic, politic sau tehnic.

În plan psihologic, a recunoaște că evenimentele pot cauza tulburări emoționale celor care sunt expuși la ele

echivalează cu recunoașterea vulnerabilității psihologice fundamentale a ființei umane în prezența situațiilor care fac intrinsec parte din riscurile existenței. Or, sprijinindu-se pe noțiuni precum *Fortuna*, sau destinul favorabil, și *Virtus*, sau robustețea morală, cultura occidentală și-a construit adevărate ziduri morale în această privință, ziduri care să le permită indivizilor și grupurilor să-și nege vulnerabilitatea în fața evenimentelor și să-și afirme capacitatea de a le înfrunta și chiar să revendice capacitatea acestora de a supune lumea în orice împrejurare și în orice loc. A recunoaște traumatismele emoționale însemna a deschide uriașe breșe în aceste ziduri de apărare. Însemna să admiți că războiul nu este ceva plăcut și vesel și că soldatul nu avea întotdeauna o floare pe țeava puștii. Însemna să abandonezi prețioasa idee că norocul le surâde doar celor curajoși etc.

În plan politic, introducerea noțiunii de traumatism emoțional nu putea fi admisă decât într-un context politico-social preocupat de asigurarea drepturilor celor mai slabi și de protejarea victimelor (Herman, 1992). Societățile care se întemeiază pe forță, curaj, pe „valorile virile" nu au astfel de preocupări. Într-un asemenea cadru, un soldat care prezintă tulburări emoționale după o luptă nu este o ființă umană traumatizată care suferă din punct de vedere psihologic și care are nevoie de un sprijin terapeutic. El este un laș care trebuie sancționat în modul cel mai sever cu putință, pentru că își bate joc de valorile esențiale și constituie un exemplu deplorabil pentru ceilalți.

În fine, în plan tehnic, manifestările emoționale posttraumatice au rămas multă vreme departe de scena socială datorită caracterului lor complex și difuz, deci a

unei dificultăți de înțelegere. Cauzele lor pot fi de o diversitate considerabilă. Fapte foarte diferite, precum un accident de circulație, o catastrofă naturală, războiul sau abuzul sexual sunt cauze potențiale ale stresului posttraumatic. Efectele pot fi și ele foarte diverse. Tulburările psihologice care pot rezulta de pe urma expunerii traumatizante sunt extrem de variate: angoasă, tulburări ale memoriei, amnezie, probleme de concentrare, iritabilitate, agresivitate, tulburări ale somnului, tulburări perceptive, halucinații, dezorientare, tulburări de dispoziție, depresii și multe altele. Diferențele individuale accentuează confuzia. Dintre persoanele expuse la același eveniment major, unele pot să se resimtă mai mult, altele mai puțin, iar altele deloc. De la un individ la altul, constelația tulburărilor și evoluția pe care o prezintă variază în mod considerabil. În fine, acest tablou confuz este completat de o importantă și variabilă comorbiditate.

În concluzie, manifestările de stres posttraumatic reprezintă prin excelență un ansamblu neclar. Pentru a fi incluse în realitatea psihologică și socială ar trebui să li se dea o formă prototipică, creându-se astfel o categorie conceptuală eficientă. Acest demers a durat aproape un secol. Primele abordări ale noțiunii de traumatism emoțional datează de fapt de la sfârșitul secolului al XIX-lea. Ele sunt legate de primele accidente feroviare. Victimele acestor catastrofe solicitau bogatelor companii de transport despăgubiri pentru răul suferit. Victimele subliniau că fuseseră afectate nu doar fizic. Ele invocau, de asemenea, prejudicii de ordin psihologic, fapt care în epoca respectivă a stârnit numeroase și vii polemici științifice. John Eric Erichsen, profesor de chirurgie și me-

dic la University College Hospital din Londra, a susținut (1866, 1886) în mod special faptul că șocurile resimțite la nivelul coloanei vertebrale de către pasageri în urma unei coliziuni pe calea ferată puteau provoca leziuni ale măduvei spinării care ar fi la originea „șocurilor nervoase" observate în urma acestor accidente. Pentru cea mai mare parte dintre specialiștii din epoca respectivă, un accident mecanic nu putea conduce la tulburări de ordin psihologic. Pe de altă parte, un punct de vedere precum cel susținut de Erichsen oferea o bază solicitărilor formulate de victimele accidentelor, iar companiile de transport au făcut toate eforturile pentru a-și apăra interesele. Victimele care invocau șocuri nervoase apărute în urma accidentelor au fost suspectate de simulare. Ele s-au ales chiar cu reputația că suferă de *nevroza despăgubirilor.* Li se atribuiau numeroase *nevroze isterice* anterioare accidentului, apelându-se la un concept foarte în vogă în lumea psihiatrică a epocii care punea accentul pe teatralizare și simulare. În această epocă, noțiunea de *traumatism psihic,* din grecescul *trauma* care înseamnă „rană", își face apariția, la fel ca și cea de *nevroză traumatică*, propusă de Oppenheim (1889) pentru a desemna manifestări emoționale (suferință, anxietate) consecutive unui șoc psihologic extrem. Această ultimă noțiune va cunoaște o utilizare foarte largă în contextul curentului psihanalitic de-a lungul întregului secol XX.

## Prima abordare teoretică: Pierre Janet (1889)

Primele cazuri de traumatisme emoționale au devenit, așadar, obiectul unei controverse majore. Se confrun-

tau două puncte de vedere: era vorba fie despre tulburări psihologice care se impuneau persoanei în ciuda voinței acesteia, fie despre simulare, teatralizare, exploatarea situației sale de victimă în scopul obținerii de avantaje. La acea vreme, psihiatria era fascinată de anumite manifestări psihologice care provocau aceeași dilemă. Persoanele considerate isterice prezentau și ele tulburări fiziologice — paralizii, amnezii, anestezii, manifestări de personalitate multiplă — care păreau să li se impună acestora împotriva voinței lor; dar, în același timp, se observa în cazul acestor persoane și simulare, teatralizare, precum și tendința de a-i manipula pe ceilalți. Putem deci înțelege amalgamul acelei epoci și faptul că primele eforturi teoretice de a aborda problema traumatismelor emoționale au avut drept cadru universul psihiatric și studiul isteriei.

Prima abordare psihologică coerentă a traumatismelor emoționale a fost cea a lui Pierre Janet. Aceasta a apărut în prelungirea observațiilor și demostrațiilor clinice referitoare la isterie realizate de către profesorul său, Charcot, la spitalul Salpetrière. În acea vreme, simptomele de isterie erau considerate manifestări ale unor forme inferioare de activitate psihologică: ele scăpau controlului conștiinței și activității voluntare a individului, impunându-se. În vocabularul epocii, ele erau denumite manifestări ale *automatismelor psihologice*. În cadrul tezei sale de doctorat prezentate la Sorbona în 1889, Janet a urmărit să dezvolte un punct de vedere psihologic susceptibil să explice aceste fenomene. Așa cum vom vedea, în încercarea sa de a oferi o explicație manifestărilor de isterie, el oferea în același timp o explicație a manifestărilor rezultate în urma șocurilor emoționale. Două lu-

cruri sunt remarcabile în cadrul tezei lui Janet. Mai întâi de toate, el dezvoltă o veritabilă teorie psihologică a activității cognitive, care în lumina concepțiilor existente în acea epocă este cu adevărat vizionară. Apoi trebuie să recunoaștem că abordarea sa asupra traumatismelor emoționale stă la originea punctelor de vedere ce predomină în cadrul teoriilor din zilele noastre. Ea se articulează în jurul a trei idei: agregarea psihologică, disocierea și automatismul psihologic. Totodată, ea implică remedierea. Vom trece în revistă aceste idei în paragrafele următoare.

În concepția lui Janet, *agregarea psihologică* este procesul central al mecanismului mental. În orice moment, individul constituie sediul unei multitudini de senzații și a numeroase gânduri colaterale. Percepția îi răspunde prin producerea continuă de sinteze mentale: senzațiile aferente sunt atașate „imaginilor și judecăților anterioare care constituie Eul". Astfel, materialul experienței în curs se integrează celui rezultat din experiențele anterioare. El își găsește aici semnificația și se poate plasa astfel în continuitate experienței, devenind accesibil limbajului și făcând biectul unui discurs. Prin această agregare psihologică care se produce în aceeași manieră în fiecare moment al existenței noastre, toate fenomenele psihologice sunt adunate în cadrul aceleiași percepții personale care se îmbogățește permanent. Se înțelege că Janet a văzut în aceasta baza de constituire a unității persoanei.

Janet considera că buna funcționare a procesului de agregare psihologică se bazează pe forța mijloacelor de sinteză de care dispune individul. Or, capacitatea de sinteză mentală variază de la un individ la altul; ea variază și în funcție de circumstanțe. Astfel, această capacita-

te se pare că este în general diminuată la personalitățile isterice. De altfel, orice individ poate, în anumite circumstanțe, să cunoască o diminuare temporară a capacității de sinteză: în special atunci când suntem distrați, absorbiți, obosiți sau sugestibili. Janet consideră că evenimentele emoționale constituie un factor cu o importanță specială în alterarea temporară a procesului de agregare psihologică. La nivelul individului, în locul agregării apare dezagregarea. Nepregătit să facă față situației, el nu dispune de răspunsuri preorganizate și nu se poate adapta. Este constrâns, astfel, să apeleze la reacțiile adaptative elementare care mobilizează și declanșează forțele capitalizate de către organismul său:

„Fenomenele de emoție se produc atunci când o ființă vie și conștientă este expusă în mod brusc unei modificări a mediului fizic și mai ales a celui social în care trăiește, atunci când nu este pregătită printr-o educație anterioară să se adapteze în mod automat și atunci când nu are fie forța vitală necesară, fie timpul suficient pentru a se adapta la momentul prezent. În acest caz are loc un consum nervos necontrolat, inutil, care prezintă toate caracteristicile epuizării (…)“ (Janet, 1904, pp. 452-453).

Slăbiciunea care rezultă ca urmare a acestui consum fizic diminuează în mod temporar capacitatea individului de a efectua sinteza senzațiilor pentru a le transforma în percepții personale. „Emoția are o acțiune dizolvantă asupra spiritului, îi diminuează sinteza și îi creează pentru moment o stare deplorabilă“ (1889, p. 457). Emoția antrenează deci aceleași efecte, precum distragerea, absorbția, oboseala sau sugestia. Mulțimea de senzații și de gânduri colaterale, coprezente, se reduce. Capacitatea de sinteză împiedică percepția normală să

reține un număr semnificativ de informații psihologice. Aceasta este *dezintegrarea*, denumită de Janet și *disociere psihologică*. Fenomenele nu mai sunt reunite în cadrul unei conștiințe personale unice. Senzațiile care îi parvin subiectului pot rămâne străine percepției sale normale. Ele sunt sintetizate atunci în cadrul unei percepții secundare, care se constituie în afara personalității normale.

Datele percepției secundare au un caracter subconștient. Ele formează amintiri asupra cărora voința conștientă nu are nici un fel de control și care, din acest motiv, ajung la *automatismul psihologic*. Ele acționează asupra individului la fel ca niște forțe exterioare, sub forma ideilor fixe. Astfel, individul se vede confruntat cu situația la care nu s-a putut, anterior, adapta. El se vede pus în situația de a repeta la nesfârșit aceleași eforturi, în aceeași direcție. Dezagregarea psihologică are, în mod evident, o altă consecință importantă: subiectul nu este în măsură să producă referitor la evenimentul în cauză „discursul pe care noi îl numim amintire" (Janet, 1923, p. 100). Un astfel de episod ajunge cu greu să fie verbalizat.

În lucrarea *Medications psychologiques*, Janet (1919) discută pe larg problema tratamentului care ar trebui adoptat pentru contracararea efectelor dezagregării. El revine asupra acestui subiect și în altă lucrare, *La médicine psychologique* (1923). Potrivit punctului său de vedere, eliminarea efectivă a amintirilor emoționale traumatice necesită restructurarea amintirilor dispersate. Pentru a combate disocierea memoriei, trebuie stimulată activitatea de sinteză. Intervenția clinică trebuie deci „să aducă la zi" amintirile traumatizante pentru ca apoi să le modifice, încurajând o agregare perceptivă *post hoc*. Amintirea traumatizantă ar putea astfel să fie integrată în conștiința

normală, iar unitatea conștiinței va fi restabilită. „Cele mai bune procedee sunt cele care determină asimilarea evenimentului care a produs emoția, care îl fac pe individ să înțeleagă, grație reflectării sale, cum să reacționeze corect și cum să se resemneze (Janet, 1923, p. 101).

Janet a propus deci un concept de traumatism emoțional care se insera în cadrul unei veritabile teorii psihologice asupra activității cognitive. Ideea centrală este că tulburările care rezultă în urma expunerii la un eveniment emoțional important sunt consecința unei carențe în procesul de integrare a informației. Datele furnizate de experiența emoțională nu au putut fi integrate cunoștințelor care alcătuiesc unitatea persoanei. Pentru a depăși consecințele negative ale acestei carențe, persoana trebuie să se expună materialului experienței emoționale în cauză și să întreprindă efortul de integrare sau de sinteză care a lipsit. Această primă teorie psihologică asupra traumatismelor emoționale era extrem de avansată pentru timpul său. Ea exprima idei care au în diferite privințe un caracter premonitoriu în raport cu cele propuse de teoriile contemporane. Și totuși, teoria traumatismelor avansată de Janet nu numai că a rămas fără urmări timp de aproape un secol, dar a și dispărut rapid din câmpul preocupărilor.

## Evoluția noțiunii de traumă la Freud

La puțină vreme după ce Pierre Janet își enunțase propria teorie, la începuturile dezvoltării curentului psihanalitic, Breuer și Freud (1895 –1956) au abordat și ei problema simptomelor întâlnite la personalitățile iste-

rice. În acest context, au formulat, la rândul lor, idei teoretice asupra relațiilor care se stabilesc între experiențele traumatice și isterie. Ei menționează teza lui Janet încă din primele pagini ale lucrării *Studii despre isterie*[*] și fac numeroase trimiteri la ideile acestuia.

Observațiile clinice care fac obiectul acestei lucrări i-au făcut pe autorii vienezi să caute cauza simptomelor prezentate de persoanele isterice în experiențele emoționale intense din trecutul lor. Pe urmele lui Janet, ei considerau că, dacă experiențele traumatice provocau tulburări, acest lucru se întâmpla pentru că ele fuseseră disociate de conștiința normală în momentul în care au survenit. Totuși ei îl contraziceau pe Janet în privința motivelor pentru care intervenea disocierea. Potrivit propriilor observații, capacitățile intelectuale ale persoanelor isterice nu erau chiar așa de slabe; dimpotrivă, ele se puteau dovedi în unele cazuri excelente. Ei considerau că Janet se înșelase în acest punct pentru că studiase „istericii debili mintal, pe care îi găsise prin spitale și azile" (1895–1956, p. 187).

Pentru Breuer și Freud, manifestările nevrotice puteau avea două cauze diferite. Ele puteau avea ca origine fie un conflict între reprezentările contradictorii cu care persoana s-ar fi confruntat simultan, fie reprezentările neplăcute pe care partea conștientă a personalității ar fi căutat în mod voluntar să le evite, așa cum se poate întâmpla în cazul emoțiilor penibile — frica, rușinea sau anxietatea. În ambele cazuri, partea de reprezentări care suscită afecte penibile ar fi suferit o disociere și ar fi luat forma unei amintiri inconștiente. Nu se pune deci problema unei slabe funcționări intelectu-

[*] Sigmund Freud, *Opere*, vol. 12, Editura Trei, Bucureşti, 2005. (*N. t.*)

ale din moment ce asistăm, dimpotrivă, la un exces de activitate psihică. Este punctul de plecare al celebrei teorii freudiene a conflictului psihic. În capitolele cărții pe care o semnează singur, Freud insistă de altfel mult asupra rezistenței cu care s-a confruntat în încercările sale de a readuce în conștiința pacientului reprezentările disociate. Acestea sunt premisele noțiunii de refulare. Odată disociată, amintirea traumatică va deveni sursa simptomelor nevrotice pentru a acționa la nivelul personalității „ca un corp străin" (1895-1956, p. 4), cel puțin dacă nu face obiectul unei „reacții energice", adică al unor manifestări care permit „descărcarea de afecte":

> „…important de știut este dacă evenimentul declanșator a provocat sau nu o reacție energică. Vorbind aici despre o reacție ne gândim la întreaga serie de reflexe voluntare și involuntare grație cărora (…) există o descărcare de afecte: de la lacrimi până la actul de răzbunare. În cazul în care reacția respectivă este suficient de amplă, atunci o mare parte a afectului dispare; noi denumim acest fapt al observației cotidiene «a te ușura prin lacrimi», «a-ți descărca furia». În cazul în care această reacție este reprimată, afectul rămâne legat de amintire. (...) Dar ființa umană găsește în limbaj un echivalent al acestui act, echivalent grație căruia afectul poate fi lichidat aproape la fel ca prin abreacție. În alte cazuri, chiar cuvintele constituie reflexul adecvat, de exemplu lamentațiile, revelarea unui secret apăsător (spovedania). Dacă o asemenea reacție nu are loc prin act, prin cuvânt, prin lacrimi — în cazuri foarte ușoare —, atunci amintirea incidentului își păstrează întreaga valoare afectivă" (Breuer și Freud, 1895–1956, pp. 5–6).

Menținute departe de conștiință, inactive sau neexprimate, amintirile traumatice și-ar conserva întreaga valoare emoțională, și această încărcătură afectivă nelichidată ar declanșa diferitele simptome isterice. O dată cu Breuer și Freud, disocierea se vede astfel integrată într-o concepție energetică, dinamică, a amintirii emoționale. O „șarjă de energie" va fi legată de experiența emoțională. Această încărcătură este în mod normal evacuată pe calea acțiunii sau a exprimării care face, în mod obișnuit, parte dintr-o astfel de experiență. Dar, atunci când există o disociere, această evacuare nu se mai produce; în consecință, energia se va păstra și va deveni cauza tulburărilor. Breuer și Freud foloseau în aceste cazuri o metodă de intervenție care avea la bază principiul catharsisului. Ea urmărea să readucă în conștiința pacientului amintirea evenimentului emoțional declanșator și să reanime afectul legat de această amintire. Astfel, pacientul are posibilitatea să-și exprime emoțiile în mod normal. Simptomele isterice ar trebui să dispară de îndată și în mod ireversibil, din moment ce încărcătura afectivă care le-a provocat a fost evacuată.

Teoria traumatismului emoțional dezvoltată de către Breuer și Freud a luat deci un curs diferit față de cea a lui Janet, pentru care (Janet, 1889, 1919, 1923) o experiență emoțională intensă antrenează tulburări atunci când elementele acestei experiențe nu se supun procesului de integrare a funcțiilor superioare. Acesta este deci procesul de integrare care trebuie instaurat în terapie. Pentru Breuer și Freud (1895-1956), experiența emoțională intensă antrenează tulburări atunci când se sustrage proceselor menite să „îi lichideze valoarea afectivă", precum expresia corporală, acțiunea sau exprimarea verbală. Este deci vorba despre o descărcare afectivă care trebuie instaurată în terapie.

În scrierile lui Freud, concepția cathartică a traumatismului a evoluat apoi într-o direcție foarte diferită. Începând cu 1896, în *Etiologia „specifică" a isteriei*[*], el a pus sub semnul întrebării faptul că experiențele emoționale ale vieții adulte ar putea deveni cauza reală a tulburărilor nevrotice. El acordă o importanță sporită unor noțiuni precum pulsiunea și refularea și concluzionează, din aproape în aproape, că experiențele emoționale din viața adultă nu au prin ele însele nici un impact nevrotic. Aceste experiențe nu ar antrena un astfel de impact decât atunci când readuc la viață în cazul adultului traumatisme ce datează din prima sa copilărie. Mai mult, în acest context, traumatismele infantile ar fi de natură intrapsihică. Ele ar fi rezultatul unor fantasme pulsionale ale copilului și al refulării masive pe care aceste fantasme le-au provocat. În concluzie, cauza principală a nevrozelor traumatice declanșate de către evenimentele emoționale majore nu ar mai trebui căutate în aceste evenimente, ci în conflictele psihice ale dezvoltării psihogenetice.

Așa se va întâmpla și în cazul teoriei traumei la care se va fixa mișcarea psihanalitică. De-a lungul secolului XX, această concepție va constitui un *credo* fundamental nu doar pentru discipolii lui Freud, ci și pentru o parte importantă a lumii psihiatrice. Simpla consultare a operelor clasice de referință din domeniul psihiatriei evidențiază acest lucru. Astfel, de exemplu, în *Manuel alphabétique de psychiatrie* (Porot, 1965), „traumatismul nu este decât un șoc afectiv suplimentar ce reactivează o nevroză destul de bine ținută în echilibru" (p. 572). În *Manuel de psychiatrie* (Ey, Bernard și Brisset,

[*] Vezi *Opere*, vol. 12, *Studii despre isterie*, Editura Trei, București, 2005. (*N. t.*)

1967, pp. 988-998), partea consacrată situațiilor traumatice se încheie accentuându-se asupra rolului pe care îl au frustrările precoce, relațiile patogene primitive și complexul oedipian.

Această manieră de a privi traumatismele emoționale are implicații considerabile. Ea reduce orice manifestare posttraumatică la o predispoziție a persoanei care își regăsește sursa în copilărie. De altfel, aceasta nu a existat decât în imaginația copilului. În consecință, situațiile traumatice trăite de către adulți sunt de două ori lipsite de interes. Datorită acestui fapt, ele nu au fost luate în considerare nici în plan teoretic, nici în plan clinic mult timp. Singurul lucru luat în considerare erau fantasmele infantile pentru care asemenea situații aveau rolul unui nou catalizator. Accentul principal pus asupra fantasmelor copilului i-a făcut pe medicii terapeuți să treacă în plan secund orice experiență traumatică reală la care copilul ar fi putut să fie expus, ca și cum astfel de experiențe ar fi fost improbabile. În această privință, Van der Kolk, Weisaeth și Van der Hart (1996, p. 56) constatau că „adaptarea teoriei psihanalitice a avut ca rezultat absența totală a studiilor privind efectele pe care le au evenimentele traumatice reale asupra vieții copiilor. Începând cu 1895 și până de curând, nici un studiu nu a avut drept obiect efectele traumatismelor sexuale infantile".

## Impulsul efemer dat de cele două războaie mondiale

După Janet și după Freud, până la sfârșitul secolului XX nu se va mai impune în mod real nici o nouă teorie

explicativă a traumatismelor emoționale. Cu toate acestea, ocaziile de a fi preocupați de această problemă nu au lipsit în cursul secolului. Fiecare dintre cele două conflagrații care l-au marcat a realimentat interesul pentru manifestările posttraumatice. Primul Război Mondial a prilejuit o bună ocazie de a realiza numeroase observații asupra tulburărilor psihologice ale soldaților. Totuși confuzia a continuat să existe atât în privința cauzelor, cât și în privința efectelor. Un bun exemplu în acest sens este furnizat de formula de *shell shock*, adică „speriat de bombe", care și-a făcut apariția în jargonul tehnic în cursul acestui război și care a desemnat un timp stările de șoc psihologic. Aceste șocuri erau atribuite impactului combinat al deplasării aerului provocat de explozia obuzului și al degajării monoxidului de carbon care urma (Meyers, 1915). Totuși, la sfârșitul conflictului, în fața numărului mare de astfel de manifestări psihologice remarcate la supraviețuitori, explicațiile de natură mecanică și fiziologică au cedat în fața considerațiilor psihologice. Freud însuși a fost zguduit în convingerile sale de ecourile acestui război, într-atât încât acestea i-au inspirat tema operei sale *Dincolo de principiul plăcerii* (Freud, 1920-1963). El scrie în preambul:

> „În cazul unor grave comoții (produse de șocuri mecanice, accidente de cale ferată sau de altă natură), care pun în pericol viața oamenilor, se observă apariția unei stări descrise de multă vreme sub numele de «nevroză traumatică». Războiul înspăimântător care tocmai a luat sfârșit a provocat un mare număr de atare îmbolnăviri, ceea ce în domeniul nostru a pus capăt tentației de a le reduce la leziuni organice ale sistemului nervos sub acțiunea puterii mecanice. Tabloul

> nevrozei traumatice se apropie de cel al isteriei, bogăția de simptome motorii asemănătoare depășind-o însă pe aceasta din urmă prin semnele unei suferințe fizice accentuate (…), precum și prin manifestări de slăbire și dezorganizare generală a aproape tuturor funcțiilor fizice. Până în prezent nu s-a ajuns încă la cunoașterea deplină a nevrozelor de război, nici a nevrozelor traumatice care apar în timp de pace" (p.13).*

Ceea ce l-a preocupat pe Freud cel mai mult în acest context au fost fenomenele de repetiție care însoțesc manifestările posttraumatice. De ce individul repetă o scenă care evident îi displace? De ce imaginile neplăcute revin mereu, neîncetat, la victimele unui accident? Astfel de manifestări contrazic principiul plăcerii care pentru părintele psihanalizei constituia principiul fundamental al vieții psihice. Pentru a rezolva aceste contradicții, Freud (1920-1963) va încerca să aducă completări teoriei sale intrapsihice asupra traumei, introducând noțiunile de compulsie a repetiției și de pulsiune de moarte.

După Primul Război Mondial, tema manifestărilor posttraumatice nu s-a mai regăsit decât disparat în literatură și nu a mai apărut nici o nouă conceptualizare teoretică remarcabilă. Dar, o dată cu al Doilea Război Mondial, noțiunea de nevroză traumatică, popularizată de psihanaliză, a revenit în forță. La ea s-au adăugat imediat noțiuni înrudite, precum *combat exhaustion* (epuizare din cauza luptei) sau aceea de nevroză de război. Ideea cea mai răspândită considera că aceste manifestări se regăseau mai ales la indivizii predispuși de antece-

---

* Pentru această traducere s-a folosit Freud Sigmund, *Opere*, vol. 5*: Inhibiție, simptom, angoasă*, Editura Trei, 2001. (*N. t.*)

dentele lor psihologice sau de structura personalității. Adoptând o astfel de perspectivă, se păstra în mod evident viziunea eroică asupra naturii umane, foarte prețioasă în contextul războiului total. Potrivit acestei viziuni, soldații care prezentau manifestări posttraumatice erau stigmatizați și acuzați de lașitate. Într-un film consacrat carierei militare a generalului american Patton, realizatorul Franklin Shaffner a pus în scenă un episod celebru în cursul căruia, vizitând un spital de campanie, generalul îl insultă și îl lovește pe un soldat care prezenta evidente simptome de stres posttraumatic. În aceeași epocă anumite inovații au fost dezvoltate cu scopul de a-i reintegra cât mai repede în serviciul militar pe cei a căror stare psihologică îi ținea departe de linia frontului. Putem vorbi aici în special despre metodele „narcoanalizei". Având la bază concepția cathartică asupra traumatismelor emoționale, ea urmărea eliminarea simptomelor posttraumatice prin intermediul abreacției. Ea era practicată prin injectarea de barbiturați cu eliminare rapidă, precum pentotal, amital sau narconumal, care declanșau o exteriorizare masivă și deseori spectaculară a emoțiilor legate de amintirea unor episoade traumatice.

La începutul războiului, Abraham Kardiner (1941) a încercat să adune în cadrul aceleiași lucrări toate cunoștințele disponibile privind nevrozele traumatice provocate de război. El a deplâns în această lucrare mai ales amnezia manifestată de societate în mod repetat în asemenea cazuri:

> „Publicul și-a păstrat interesul [pentru această problemă] chiar dacă ea căpăta o importanță majoră datorită Primului Război Mondial și același lucru s-a întâmplat și în domeniul

psihiatriei moderne. În consecință, aceste probleme nu au fost supuse unor investigații continue (…), fiind făcute eforturi periodice, despre care nu se poate spune că au fost foarte sârguincioase. Aceasta se datorează în mod special faptului că, odată războiul încheiat, prestigiul fostului combatant dispare. (…) e regretabil faptul că fiecare nou cercetător care se apleacă asupra problemei pornește de la zero, ca și cum nimic important nu s-ar fi făcut până la el."

Cu toate acestea, la fel ca și Primul Război Mondial, nici cel de-al Doilea Război Mondial nu a fost la originea unor abordări științifice și clinice durabile în domeniul reacțiilor posttraumatice. Astfel, Van der Kolk și colegii săi (1996) scriau:

„Ținând cont de vasta experiență dobândită în timpul războiului (din 1940-1945), de implicațiile practicienilor și volumului mare de date referitoare la nevrozele de război, este de mirare cum amintirea traumelor de război a fost din nou în întregime «uitată» pentru aproape încă un sfert de secol" (p. 59).

## Contribuția noțiunii de stres

Între 1950 și 1960, mai multe elemente au contribuit în mod decisiv la conturarea problemei simptomelor posttraumatice. Unul dintre acestea a fost observarea, la supraviețuitorii lagărelor de concentrare, a unor sechele psihologice de lungă durată provocate de expunerea la orori. Aceste sechele au fost prezentate pe larg datorită mărturiilor scrise ale participanților, dintre care unii erau chiar oameni de știință (Primo Levi) sau psihiatri (Bettelheim, Frankl, Krystal…).

Un alt element a fost popularizarea noțiunii de *stres*. În 1936, Hans Selye a descris în revista *Nature* anumite efecte observate asupra animalelor de laborator expuse acțiunii unor factori nociceptivi foarte diferiți, precum raze X, răni, o temperatură ambiantă extremă, agenți toxici sau alergeni, șoc, oboseală sau o condiție emoțională prelungită. Selye a arătat că aceste condiții externe foarte variate declanșau în mod sistematic în organism dezvoltarea unuia și aceluiași sindrom, ce presupunea inflamarea cortexului adrenalic, micșorarea timusului și a ganglionilor limfatici, precum și ulcerări la nivelul țesuturilor digestive. Autorul a tras concluzia că era vorba despre un răspuns de apărare unic, pus în funcțiune în mod automat de către organism în momentul în care acesta este expus unor condiții extreme. Răspunsul respectiv este declanșat de o hipersecreție a cortexului adrenalic; ea pregătește organismul pentru acțiune, mobilizându-i sistemele imunitare. Totuși, chiar dacă pe termen scurt efectele răspunsului lui Selye îndeplinesc evidente funcții defensive, ele se dovedesc toxice dacă sunt activate în mod prelungit. În fapt, pe termen lung, ele antrenează tulburări organice, cum ar fi, de exemplu, ulcerații ale unor țesuturi.

Selye a considerat că există o analogie între observațiile sale și fenomenele pe care fizica le studiază în mod curent sub numele de *stres.* În domeniul rezistenței materialelor, stresul desemnează presiunea sau încărcătura la care sunt supuse corpurile a căror deformare urmărim să o examinăm. În 1956, Selye a publicat o lucrare pe care a intitulat-o *Le stress de la vie*. Prin intermediul acesteia a pătruns în vocabularul curent termenul *stres*. Lucrarea includea un ansamblu de idei care au deschis

cu adevărat calea înțelegerii efectelor potențiale pe care presiunile exterioare le pot avea asupra activității biologice și psihologice la nivelul individului. Selye căuta, în mod special, să arate că expunerea prelungită la unele condiții de viață care presupun presiuni psihologice putea antrena apariția unor maladii somatice. El a făcut posibil studiul relației dintre stres și sănătatea fizică. Lucrarea sa a pregătit, în egală măsură, terenul conceptualizărilor contemporane ale traumatismului emoțional. Trei dintre ideile sale s-au dovedit a fi deosebit de importante în această privință. Conform primei idei, presiunile mediului înconjurător, fie fizice, fie psihologice, pot antrena alterări importante ale activității individului la toate nivelurile. O altă idee a lui Selye era că există o limită de rezistență a individului care, odată depășită, duce la îndeplinirea deficitară a funcțiilor organismului. În fine, cea de a treia idee determinantă era că același sindrom poate rezulta din expunerea la condiții foarte diverse. Nu a fost deloc întâmplător faptul că două decenii mai târziu conceptul se va impune pentru a desemna sub formula „stres posttraumatic" efectele presiunilor situaționale asupra activității psihologice și a sănătății.

## Originile sindromului de stres posttraumatic

Un element adițional în evoluția spre conceptualizare a stresului posttraumatic a luat naștere din dorința de a ieși din jungla terminologiei în vigoare pentru a desemna tulburările din domeniul psihologiei și psihiatriei. Preocuparea de a clarifica și sistematiza categoriile diag-

nosticate a devenit manifestă în a doua jumătate a secolului XX, prin eforturile conjugate în jurul International Classification of Diseas (ICD) și Diagnostic and Statistic Manual al American Psychiatric Association (DSM). DSM I a fost publicat în 1952, iar DSM II în 1968. Totuși, nu regăsim mențiuni de substanță ale simptomelor posttraumatice. Abia după implicarea și apoi înfrângerea Statelor Unite în Vietnam (1965–1975), consecințele sociale și politice au dat un impuls decisiv conceptualizării simptomelor posttraumatice și dezvoltărilor științifice și clinice de durată.

Trebuie să amintim că în acest război a participat un număr foarte mare de soldați angajați în mod progresiv, că au fost utilizate mijloace tehnice semnificative, că ambele tabere erau caracterizate de hotărâre și determinare, că lupta în condițiile deosebit de grele din junglă a făcut ca numărul pierderilor să fie foarte mare atât printre combatanții celor două tabere, cât și printre civili, că soldații americani au fost implicați în acte incompatibile cu principiile în care fuseseră educați să creadă, că societatea americană și cea occidentală au protestat vehement împotriva acestui război și că problema foștilor combatanți a fost prost gestionată. La întoarcerea acasă, numeroși soldați manifestau o stare de confuzie accentuată și păstrau sechele psihologice importante ca urmare a situațiilor extreme cu care se confruntaseră. Opozanții politici ai războiului au fost preocupați să evalueze consecințele psihologice, să le cuantifice, să le denumească și să le ofere foștilor combatanți structurile de primire și de tratament potrivite.

În acest context s-a conturat treptat conceptul de *sindrom de stres posttraumatic*. Forma sa finală, bazată pe

toate cunoștințele parțiale anterioare, i se datorează lui Mardi Horowitz (1976). Angajat el însuși în abordarea psihodinamică a doliului, autorul dobândise deja o bogată experiență în domeniul efectelor prelungite ale pierderii și ale traumei asupra proceselor gândirii, imageriei și dispoziției. Astfel a luat naștere o nouă categorie de diagnostic. Au fost făcute numeroase presiuni pentru a-l include în a treia ediție a *Manualului de statistică și diagnostic al Asociației americane de psihiatrie* (DSM III), care urma să apără în 1980. Membrii grupului de lucru care aveau drept misiune să dezvolte această nouă versiune a instrumentului de diagnostic nu au fost însă favorabili introducerii unei categorii atât de puternic legate de un context istoric specific. Totuși, în acea epocă s-a constatat, în egală măsură, o creștere sensibilă a interesului acordat problemei drepturilor omului și celei care privea soarta victimelor și drepturile acestora. Începând cu anii 1970, de exemplu, numeroase țări au început să-și modifice legislația în domeniul violului. În 1975, sub presiunea mișcărilor feministe americane a fost creat un centru pentru studierea violului în cadrul National Institute of Mental Health. În 1976, la Bruxelles a fost organizat primul Tribunal Internațional privind crimele comise împotriva femeilor. În acest context, numeroși specialiști preocupați de sănătatea mintală au devenit conștienți de asemănările existente între sechelele psihologice ale foștilor combatanți din Vietnam și cele prezentate de victimele actelor de viol, incestului, violențelor domestice, torturilor, agresiunilor, diferitelor accidente sau catastrofe naturale. Ca și în cazul observațiilor lui Selye asupra sindromului de stres ca reacție la condiții de mediu nespecifice, expunerea la

situații traumatizante foarte diferite părea să determine un sindrom comun. Acest caracter federativ al sindromului de stres posttraumatic a determinat în cele din urmă includerea sa în DSM III.

Criteriile de diagnostic enunțate în prima formulare a sindromului au fost revăzute în DSM III-R din 1987, apoi, pentru a doua oară, în DSM IV din 1992. Instituirea acestor criterii a avut un efect de catalizator imens. Suscitând apropieri între consecințele psihologice ale unor condiții foarte diferite, aceste criterii au constituit o sursă de îmbogățire considerabilă în plan teoretic. În consecință, studiul traumatismelor emoționale s-a dezvoltat cu o viteză excepțională. S-au constituit societăți științifice internaționale având ca obiect de studiu stresul traumatic. Ele au reunit mii de practicieni și de cercetători din domenii foarte diferite. În 1988 a văzut lumina tiparului primul periodic științific consacrat în întregime stresului traumatic. Ulterior, schimbarea socială care avea loc în acest domeniu trebuia să depășească mediile specializate și să ajungă la marele public. Astfel, într-un singur deceniu, ultimul din secolul XX, intervenția psihologică la locul catastrofelor și în monitorizarea ulterioară a victimelor s-a concretizat și s-a impus rapid ca o evidență. În anii '80, așa ceva era încă de neimaginat.

Capitolul 12

# Pentru a înțelege traumatismele emoționale

## Sindromul de stres posttraumatic

Formula *sindromul de stres posttraumatic* este folosită ca etichetă formală pentru traumatismele emoționale. În demersul nostru vom porni tocmai de la această etichetă și de la elementele pe care le include. Vom formula ceva mai târziu câteva rezerve în legătură cu acest subiect. Manifestările descrise sub această etichetă nu epuizează cu siguranță impactul potențial al unui eveniment emoțional cu caracter traumatic. Ar fi riscant să considerăm că o persoană care, după ce a traversat un eveniment emoțional extrem, nu răspunde în totalitate criteriilor sindromului posttraumatic nu ar avea nevoie de ajutor de specialitate. Totuși acest sindrom constituie un punct de plecare solid pentru stabilirea unei legături între tulburările psihologice curente și evenimentele extreme. El oferă, totodată, bazele necesare de a reflecta asupra motivelor pentru care astfel de evenimente au acest

impact. Sindromul este definit în DSM IV (*APA*, 1994) la rubrica 309.81. El cuprinde șase criterii de diagnostic catalogate de la A la F.

Primul criteriu sau criteriul A, stabilește două condiții care trebuie să fie îndeplinite pentru ca sindromul să fie studiat. În primul rând este necesar ca persoana în cauză să fi fost expusă unui eveniment care a implicat moartea, riscul morții, un prejudiciu fizic grav, amenințare la integritatea fizică pentru persoana în cauză sau pentru alte persoane. A doua condiție este ca în urma acestui eveniment persoana în cauză să fi reacționat prin manifestări intense de frică, neputință sau oripilare. Aceste două precondiții permit stabilirea domeniului de aplicabilitate al sindromului. Tabelul 11 oferă o listă nonexhaustivă a evenimentelor care pot sta la originea observațiilor clinice asupra stresului posttraumatic.

TABELUL 11. — *Evenimente susceptibile de a genera sindromul de stres posttraumatic*

- Războaie, bombardamente
- Amenințarea existenței sau a integrității fizice de către alte ființe umane:
  Lagăre de concentrare
  Tortură
  Atentat
  Deportare
  Luare de ostatici
  Revolte, violență colectivă
  Panică în mulțime
  Masacru
  Agresiuni
  Jafuri armate
  Viol
- Accidente industriale:
  Explozii
  Incendii în uzine și pe platforme petroliere
  Accidente pe platforme nucleare

– Accidente în domeniul transporturilor:
  Accidente aeriene
  Accidente feroviare
  Naufragii
  Incendii pe nave
  Accidente rutiere
– Catastrofe naturale:
  Seisme
  Tornade, cicloane, uragane
  Inundații, val seismic
  Erupții vulcanice
– Orice situație care antrenează pierderea bruscă a bunurilor, proprietăților, habitatului sau a mediului

---

Există totodată o nomenclatură a principalelor circumstanțe care pot suscita acest sindrom (Green, 1990). Această nomenclatură include următoarele opt clase:

- amenințare la adresa vieții sau a propriei integrități corporale;
- a suporta prejudicii sau răni fizice severe;
- a suporta prejudicii sau răni fizice voluntare;
- a asista la spectacolul rănirii, mutilării sau a morții altcuiva;
- pierdere violentă sau subită a unei ființe dragi;
- a fi martor sau a afla că o ființă dragă a fost supusă unei violențe;
- a afla că ai fost expus unui agent nociv;
- a provoca moartea sau un prejudiciu grav altei persoane.

Al doilea criteriu, sau criteriul B, al sindromului definește o gamă de simptome care indică, într-o formă sau alta, *retrăirea* evenimentului. În cadrul diagnosticului, pentru a întâlni criteriul B, este necesar ca persoana respectivă să indice faptul că retrăiește eveni-

mentul cel puțin sub una dintre formele următoare: 1/ amintiri recurente și intruzive (imagini, gânduri, percepții), 2 / coșmaruri legate de eveniment, 3 / impresia că evenimentul se reproduce (sentimentul retrăirii, iluzii, halucinații), 4 / suferință psihologică intensă în momentul expunerii la elemente interne sau externe care amintesc sau simbolizează unul dintre aspectele evenimentului (exemplu: aniversări), 5 / reacții psihologice declanșate de asemenea elemente. Este vorba deci despre o activitate automată în decursul căreia evenimentul emoțional trecut pătrunde în viața emoțională prezentă a individului.

Al treilea criteriu, sau criteriul C, se referă la reacțiile de evitare care se pot manifesta în privința amintirilor traumatice și ia în considerare diferitele forme de ecranare a persoanei care apar ca o prelungire a comportamentului de evitare. Pentru a îndeplini acest criteriu, persoana trebuie să prezinte cel puțin trei simptome dintre cele ce urmează: 1 / evitarea sau încercarea de a evita gândurile, sentimentele sau conversațiile asociate evenimentului traumatic, 2 / evitarea sau încercarea de evitare a activităților, locurilor sau persoanelor care amintesc de acest eveniment, 3 / incapacitatea de a-și aminti aspecte importante legate de eveniment, 4/ reducerea investirilor pentru activități semnificative, 5 / sentimente de detașare sau înstrăinare în relațiile interpersoanle, 6 / reducerea gamei de afecte și 7 / impresia de perspectivă temporar redusă.

Al patrulea criteriu, sau criteriul D, se referă la diferitele simptome de activare psihologică crescută apărute în urma evenimentului traumatic. Cel puțin două

dintre manifestările următoare trebuie să fie observate pentru îndeplinirea acestui criteriu: 1 / tulburări ale somnului, 2 / iritabilitate sau explozii de furie, 3 / dificultăți de concentrare, 4 / hipervigilență, 5 / tresăriri exagerate.

Pentru diagnosticul de stres posttraumatic, simptomele reținute se limitează la aceste trei categorii: „retrăirea" sau „intruziunea" (criteriul B), „evitarea" (criteriul C) și „activarea" (criteriul D). Criteriul E se referă la durată minimală a diferitelor manifestări care este stabilită la o lună. În fine, criteriul F se referă la faptul că tulburările trebuie să antreneze consecințe negative asupra vieții personale, sociale sau profesionale a individului. Sindromul include deci simptome cu manifestare de durată. Se poate vorbi de un sindrom acut când durata este mai mică de trei luni, de unul cronic când durata depășește acest interval, și de unul întârziat când între eveniment și primele simptome observate există un interval de cel puțin șase luni. Există în DSM IV încă un tabel clinic, analog celui precedent, care diferă însă radical în privința aspectelor legate de durată. Este vorba despre rubrica 308.3, care se referă la simptomele cu durată redusă, care sunt diagnosticate drept *sindrom de stres acut*. Spre deosebire de sindromul de stres posttraumatic, diferența esențială rezidă în acest caz în criteriul G, care specifică faptul că tulburările vizate se pot manifesta într-un interval de patru săptămâni după evenimentul traumatic și se întind minimum de la două zile la maximum patru săptămâni. Această rubrică are deci în vedere, în esență, reacțiile imediate și pasagere la un eveniment traumatic.

## Riscul de stres posttraumatic

Câți dintre indivizii expuși unui episod emoțional major vor prezenta simptomele sindromului? Primele statistici importante au fost realizate în urma unei cercetări la nivel național asupra foștilor combatanți din Vietnam, solicitate în urma unei decizii a Congresului SUA (Kulka și alții, 1990). Studiul a constatat că aproape 36% dintre bărbații care au asistat la lupte prezentau acest sindrom. Această cifră considerabilă ridică astăzi îndoieli. Mulți se tem ca despăgubirile financiare acordate veteranilor declarați pozitivi să nu îi incite și pe alții să exagereze simptomele (de exemplu Frueh, Hamner, Cahill, Gold și Hamlin, 2000; McGrath și Frueh, 2002). Cu toate acestea, cifre similare sunt constatate adesea în cazul evaluărilor epidemiologice ca urmare a unei catastrofe naturale. Printre supraviețuitorii, aproape toți răniți, ai atentatului terorist care a distrus complexul imobiliar din Oklahoma City, proporția stresului posttraumatic a fost de 34% (North, Nixon, Shariat, Mallonee, McMillen și alții, 1999). După ce a trecut în revistă studiile epidemiologice, Green (1994) a concluzionat că, în medie, aproximativ un sfert dintre indivizii care au fost expuși unui eveniment emoțional dezvoltă sindromul complet. Dar, de la un studiu la altul, procentajele observate variază în proporții considerabile. Astfel, rezultatele a aproape 150 de studii efectuate asupra victimelor catastrofelor naturale sau tehnologice (15 studii), asupra foștilor combatanți (35 de studii), asupra foștilor prizonieri de război (11 studii), asupra victimelor atentatelor teroriste (5 studii), asupra refugiaților (12 studii), asupra victimelor agresiunilor (21 de studii) și

asupra a unor diferite alte eșantioane de indivizi cu risc (de exemplu, pacienți spitalizați pentru tratamentul unor răni sau arsuri) (35 de studii), proporțiile prevalenței sindromului variau de la 16% la mai mult de 70%, în funcție de studiu (McFarlane și Girolamo, 1996). În încheierea analizei lor, autorii constatau că valorile depindeau atât de tipul, de gravitatea, de durata, de consecințele situației traumatizante, cât și de factorii individuali de risc anteriori expunerii.

Rezultatele unui studiu întreprins de către Rothbaum și colegii săi (Rothbaum și Foa, 1993; Rothbaum, Foa, Riggs, Murdock și Walsh, 1992) ilustrează foarte bine această variație a proporțiilor în funcție de natura evenimentului în cauză. Ei au urmărit două eșantioane alcătuite din victime ale unor agresiuni: agresiuni sexuale într-unul dintre cazuri și nonsexuale în celălalt (în special, jaf cu violență). La o lună după agresiune, proporția indivizilor care prezentau sindromul complet se ridica la 65% pentru victimele agresiunilor sexuale și la 37% pentru victimele agresiunilor nonsexuale. La nouă luni după agresiune, valorile rămâneau foarte ridicate, 47%, la victimele agresiunilor sexuale, în vreme ce nici una dintre victimele agresiunilor nonsexuale nu mai prezenta simptomele sindromului. Probabilitatea dezvoltării sindromului și durata în timp a manifestărilor depind deci în mare măsură de tipul evenimentului în cauză.

Datele pe care le vom parcurge ridică întrebarea dacă probabilitatea dezvoltării unui sindrom de stres posttraumatic este în funcție de intensitatea presiunii la care individul a fost supus. March (1993) a trecut în revistă 19 studii, cuantificând stresul suferit cu ocazia unor bătălii, catastrofe, boli, leziuni sau agresiuni. El a constatat că 16

dintre cele 19 studii luate în considerate sfârșeau prin a pune în evidență existența unei relații pozitive între intensitatea stresului și consecințele psihologice. Autorul a concluzionat că în acest caz „răspunsul este în funcție de doză" (*dose-response model*). Această concluzie este în concordanță cu multe alte observații. Prin comparație cu epicentrul unei catastrofe industriale (Weisaeth, 1989) sau al unui seism (Pynoos, Goenjian, Tashjian, Karakashian, Manijikian și alții, 1993), proximitatea relativă a persoanelor expuse a permis predicția gravității manifestărilor posttraumatice. Similar, diferențiind soldații după nivelul lor de expunere în timpul luptelor, Snow, Stellman, Stellman și Sommer (1988) au constatat că proporțiile atinse de sindromul de stres posttraumatic ajungeau la 65% în cazul celor care fuseseră expuși la cel mai înalt nivel, în raport cu 28% în cazul celor a căror expunere fusese moderată. A fost, de asemenea, posibil să se prezică ce nivel pot atinge tulburările psihiatrice în cadrul unei unități de luptă, pornind de la numărul de morți și răniți (Jones și Wessely, 2001).

Totuși, nici unul dintre cazuri nu confirmă relația liniară dintre magnitudinea stresului și impactul său psihologic. Bowman (1999) a încercat să arate că majoritatea studiilor nu susțin modelul „răspuns în funcție de doză". Astfel, în cazul victimelor accidentelor, Schnyder, Moergeli, Klaghofer și Budeberg (2001) nu au găsit nici o relație între valorile obiective ale gravității accidentului și manifestările stresului posttraumatic. Aceasta ar putea avea explicații diferite. Se poate considera că, dincolo de un anumit prag de intensitate, stresul atinge consecințele sale psihologice maximale. Depășirea acestui prag nu are deci efecte vizibile (Harvey și Yehuda, 1999). Cu toa-

te acestea, este necesar să nu se piardă din vedere niciodată că ideea unei relații simple sau directe între intensitatea stresului și impactul psihologic care rezultă este o utopie. Așa cum vom vedea mai târziu, semnificațiile atribuite de către un individ evenimentului joacă un rol mediator central în determinarea impactului său psihologic. Chiar dacă analiza faptelor demonstrează după producerea evenimentului că pericolul real a fost unul minor, atunci când persoana a crezut că viața îi este amenințată, acest lucru atrage același risc psihologic ca atunci când pentru o persoană amenințarea era reală. Invers, persoana care în timpul unui eveniment grav consideră că îl va putea depăși în mod demn, va prezenta simptome ale stresului posttraumatic mai puțin grave decât una care se consideră pierdută. Trebuie să reținem totuși că, pe măsură ce gravitatea obiectivă a evenimentului crește, gradele de libertate lăsate la aprecierea indivizilor scad de cele mai multe ori. Acesta este fără îndoială motivul principal pentru care modelul răspunsului în funcție de doză se dovedește a fi doar parțial susținut de fapte.

Faptul că persoanele expuse unui eveniment extrem nu dezvoltă cu necesitate sindromul ridică problema factorilor individuali de predispoziție (Brewin, Andrews și Valentine, 2000, Yehuda, 1999, Yehuda și McFarlane, 1995). Totuși nu ne întoarcem astfel la concepțiile asupra predispozițiilor individuale care au dominat explicațiile reacțiilor posttraumatice de-a lungul celei mai mari părți a secolului XX? Lucrările empirice contemporane au furnizat observații interesante în această privință. În cadrul unui studiu metaanalitic efectuat asupra a 14 factori de risc ai stresului posttraumatic și a gravității evenimentului, Brewin și colegii săi (2000) au con-

statat că cea mai mare parte a riscului era acoperită de indicatorii suportului social. În aparență, mai mult decât simpla absență a suportului social, suportul social negativ deține rolul principal sub forma indiferenței care îndeplinește un rol critic. (Ullman și Filipas, 2001; Zoellner, Foa și Bartolomew, 1999). Un alt factor la care nu se aștepta nimeni a reieșit din cercetarea contemporană a factorilor de risc. Este vorba despre inteligență, așa cum este ea măsurată prin *IQ* (de exemplu, Macklin, Metzger, Litz, McNally, Lasko și alții, 1998; Silva, Alpert, Munoz, Singh, Matzner și Dummitt, 2000). Brewin și colegii săi (2002) au formulat ipoteza potrivit căreia explicația ar fi capacitatea memoriei de lucru. Se știe că aceasta este puternic legată de nivelul intelectual. Potrivit rezultatelor experimentelor cu oameni obișnuiți, persoanele a căror memorie de lucru are o capacitate superioară reușesc cele mai bune performanțe ca răspuns la instructajul de a suprima gândurile indezirabile (Brewin și Beaton 2002). Un nivel intelectual mai scăzut ar putea deci crește riscul stresului posttraumatic pentru că el ar implica o capacitate scăzută de a elimina gândurile indezirabile și de a le permite acestora să afecteze activitatea individului.

Suportul social și nivelul intelectual nu sunt decât două exemple dintre numeroșii factori de risc ai sindromului de stres posttraumatic în cazul expunerii la un eveniment extrem. Printre acești factori, trebuie să luăm în considerare toate elementele care contribuie la fragilizarea individului, cum ar fi deficiențele în funcționarea sistemului nervos central, starea de nervozitate, instabilitatea familială în perioada copilăriei, tulburări anxioase, antecedente familiale în privința tulbură-

rilor anxioase, tulburări de dispoziție, precum și abuzuri sexuale sau fizice în perioada copilăriei (pentru o trecere în revistă, vezi de exemplu McNally, 2003). Nu este de mirare că factorii care fragilizează individul măresc riscul tulburărilor posttraumatice și fără îndoială că acești factori pot explica măcar în parte aceste tulburări. Totuși nu se pune problema ca doar factorii individuali să explice ansamblul fenomenului, așa cum s-a întâmplat de prea multe ori în trecut. Consecințele războiului din Vietnam au antrenat o revoluție ireversibilă a mentalităților în această privință. Se consideră de atunci că orice ființă umană cunoaște limite psihologice revelate doar de circumstanțe favorabile. Imaginea călcâiului lui Ahile din *Iliada* ilustrează cel mai bine această idee.

Aceste proporții ale incidenței, precum și noțiunea sindromului de stres posttraumatic prezintă inconvenientul de a sugera că epuizează problema surescitării psihologice induse de evenimentele traumatice. Atunci când se afirmă că o treime dintre persoanele afectate de o catastrofă au dezvoltat sindromul, se sugerează în același timp că ceilalți au reușit să-l depășească psihologic. Or, în urma unei catastrofe, chiar persoanele care nu prezintă simptomele sindromului sunt, cu certitudine, afectate de o suferință psihologică. În această privință, trebuie să facem referire la studiile prea rare care compară indicatorii stării de neajutorare psihologică manifestată la victimele unor evenimente traumatice diagnosticate sau nu cu sindromul de stres posttraumatic. Acesta a fost obiectul unui studiu irlandez efectuat asupra unor victime ale violurilor, în timpul examinării medico-legale efectuate la câteva luni după agresiune.

(Bownes, O´Gorman și Sayers, 1991). Intervalul scurs între agresiune și examinare a variat între șase luni și trei ani. În eșantion, 70% dintre consultanți prezentau diagnosticul de sindrom de stres posttraumatic. Studiul a analizat incidența indicatorilor stării de neajutorare psihologică la aceste persoane, precum și la restul de 30%, care fuseseră diagnosticate negativ (vezi tabelul 12). În cazul primelor, diferiții indicatori apăreau din abundență, în ciuda timpului îndelungat scurs de la data agresiunii. În cazul persoanelor diagnosticate negativ, anumiți indicatori au fost întâlniți foarte rar. Totuși, ele prezentau în proporții considerabile (între 67% și 80% dintre cazuri) simptome precum amintiri intruzive recurente, vise recurente, dezinteres, detașare emoțională, suprimarea afectelor. Toate aceste tulburări persistau chiar dacă în momentul examinării se scurseseră în medie nouă luni de la data agresiunii. Studiul a ilustrat, astfel, un fapt pe care nu trebuie să-l pierdem niciodată din vedere: un eveniment extrem poate avea repercusiuni emoționale considerabile, chiar dacă sindromul nu este observat ca atare.

## Abordarea teoretică a sindromului

*Manualul de statistică și diagnostic al Asociației Americane de Psihiatrie* (*American Psychiatric Association*, 1994) care definește sindromul se dorește, prin intermediul tabelului de diagnostic pe care îl propune, a fi unul factual. Totuși noțiunea de obiectivitate este în mod evident una utopică, din moment ce înțelegerea realității solicită întotdeauna adoptarea prealabilă a unei forme sau alta

de *a priori* (vezi de exemplu Neisser, 1976). Fără niște ochelari conceptuali, observatorul este orb. Tabelul sindromului de stres posttraumatic nu face nici el excepție de la această regulă generală. El este inspirat de concepțiile teoretice ale lui Mardi Horowitz (1976, 1979). Acesta a fost interesat în mod special de noțiunea freudiană de „compulsie de repetiție posttraumă" și a efectuat în special cercetări empirice asupra gândurilor intruzive suscitate de situațiile emoționale (pentru a trece în revistă vezi Horowitz, 1975). El consideră stresul posttraumatic drept o manifestare a unui proces dinamic alcătuit din faze succesive. În timpul acestora, reconfruntarea automată cu amintirea evenimentului alternează cu evitarea automată a acesteia. Fazele de evitare se instalează ca reacție la primele; ele protejează subiectul de a fi expus din nou traumei. Această dinamică ce opune cele două pro-

TABELUL 12. — *Manifestări posttraumatice observate la 51 de victime, în medie la nouă luni după o agresiune sexuală* (Bowens, O´Gorman și Sayers, 1991).

| | *Diagnostic de sindrom de stres posttraumatic* | |
|---|---|---|
| *Manifestări posttraumatice* | *Da (N=36) (%)* | *Nu (N=15) (%)* |
| Amintiri intruzive recurente | 100 | 73 |
| Vise recurente | 94 | 73 |
| Fenomene „ca și cum" | 74 | 13 |
| Dezinteres | 100 | 73 |
| Detașare emoțională | 87 | 67 |
| Reducerea afectelor | 97 | 80 |
| Hipervigilență | 74 | 28 |
| Insomnie | 94 | 33 |
| Pierderi ale memoriei și ale concentrării | 83 | 20 |
| Evitare fobică | 86 | 13 |

cese cognitive antagoniste este o dată în plus o cauză a hipervigilenței, astfel încât se instalează o stare cronică de activare psihologică. Aceste trei mari componente pe care le recunoaște Horowitz în dinamica posttraumatică — reconfruntare, evitare și activare generală — sunt subînțelese din lectura criteriilor B, C și D ale tabloului de diagnostic al sindromului. Din moment ce el fondează astfel instrumentul oficial de diagnostic, vom examina deci în detaliu acest model al traumei.

Din perspectiva lui Horowitz (1976, 1979), elementul central al sindromului este propensiunea de a retrăi experiența traumatizantă sub forma unor vise, coșmaruri, imagini și gânduri intruzive. Aceasta nu înseamnă altceva decât că procesul de reconfruntare automată, activat de regulă de sistemul cognitiv, încearcă să integreze o experiență nouă în structurile preexistente. Această prelucrare a noilor informații are loc în mod normal până în momentul în care aceste informații intră în concordanță cu modelele cognitive preexistente. Atât timp cât un element al experienței nu este integrat în aceste scheme cognitive, el rămâne activ la nivelul memoriei de lucru. Aceste reprezentări repetitive apar în mod curent în experiența obișnuită. Procesul nu ridică nici o problemă decât atunci când se prelungește dincolo de limitele normale, depășind marja de toleranță a individului. În urma unei experiențe traumatice, se ajunge în stadiul în care procesul de reprezentare se perpetuează ca și cum ar fi fost supus unui blocaj (vezi fig. 26). Reprezentările repetitive se soldează în plus prin intruziunea unor imagini anxiogene și necontrolabile. Aceste elemente interferează cu activitatea adaptativă a individului în îndeplinirea sarcinilor cotidiene.

Potrivit lui Horowitz (1976, 1979) această dinamică posttraumatică este o consecință a *semnificațiilor* care sunt percepute de individ în momentul evenimentului declanșator. Aceste semnificații își au sursa atât în interpretarea pe care o dă individul evenimentului, cât și în implicațiile sale asupra propriei persoane. Situația devine critică din momentul în care aceste semnificații intră în contradicție cu modele mentale sau cu scheme bine stabilite. Ele se lovesc atunci de reprezentările despre sine și despre ceilalți pe care individul se sprijină în mod continuu în organizarea experienței sale conștiente și a structurilor sale de acțiune. Asupra acestui punct, Horowitz (1976, 1979) s-a inspirat în mod direct din observațiile minuțioase ale lui Colin Parkes asupra consecințelor psihologice ale pierderii unei persoane apropiate. În lucrarea sa clasică asupra doliului, Parkes (1972) a arătat că moartea unei persoane dragi îl face pe supraviețuitor să nu se mai reprezinte ca o persoană angajată într-o relație de atașament

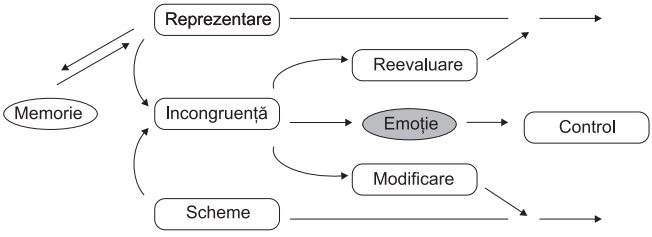



**Fig. 26:** Interacțiunea dintre emoții și controlul stresului posttraumatic (Horowitz, 1979).

reciproc. Pierderea îl constrânge să evolueze spre o imagine de sine în care se reprezintă îndoliat și abandonat. Această nouă imagine se situează în mod evident la antipozii imaginii anterioare, iar evoluția este deci deosebit de dificilă. Aspecte fundamentale ale modelului de reprezentare a lumii pe care această persoană se sprijinea până în acest moment sunt de acum puse sub semnul întrebării. Același lucru se întâmplă și cu o multitudine de obiceiuri mentale și comportamentale care erau asociate modelului prezumtiv referitor la sine și la relațiile sociale (Parkes, 1972, p. 91). Astfel, un văduv care se pregătește să mănânce va așeza pe masă în mod mecanic tacâmuri pentru două persoane. Dacă se va confrunta cu o situație problematică, el se va gândi că trebuie să vorbească și să se sfătuiască și cu consoarta. De-a lungul activității sale zilnice el va continua să se sprijine pe prezumții devenite caduce. Horowitz (1976, 1979) estimează că orice eveniment major al vieții are implicații de acest tip asupra schemelor și modelelor individului. Dacă un accident s-a soldat cu pierderea unui braț, aceasta va induce victimei o pierdere temporară a unei părți a imaginii de sine, care implică abilitatea fizică. Când își pierde slujba, individul își pierde deodată și încrederea că alții îl vor mai privi de acum înainte ca pe o persoană utilă societății. În oricare dintre cazuri, după modelul persoanei îndoliate, victima unui eveniment negativ major se vede obligată să-și modifice în mod semnificativ prezumțiile pe care le considerase că îi aparțin până în acel moment.

Blocajul activității cognitive descris de către Horowitz intervine atunci când semnificațiile generate de

eveniment amenință modele vechi, bine ancorate, puternice, active și care dețin un rol activ central în realizarea funcțiilor adaptative. Datorită faptului că aceste modele sunt parte integrantă a persoanei, infirmarea lor de către aceste semnificații generate de episodul traumatic declanșează în general emoții negative de o intensitate insuportabilă. Singurele mijloace de protecție de care dispune individul în momentul în care se confruntă cu informații amenințătoare suscitate de propria sa experiență sunt răspunsurile de evitare, de refuz și de amorțire psihologică. Aceste răspunsuri reduc viața afectivă, reactivitatea emoțională și investirile relaționale. Ele instaurează o stare de inerție cu scopul de a frâna procesul cognitiv și starea de anxietate pe care acesta o generează. Aceste diferite manifestări de evitare tind să coexiste cu cele ale retrăirii. Ele alternează cel mai adesea ciclic. În plus, supradimensionarea încărcăturii mentale ce rezultă din aceste procese cognitive antagoniste generează o serie de simptome secundare: activarea excesivă a sistemului nervos autonom, răspuns sub forma unei tresăriri exagerate, hipervigilență, deficite de memorie, simptome depresive, explozivitate, dificultăți în relațiile cu intimii.

În opinia lui Horowitz, soluția ieșirii din această dinamică este modularea controlului mental pe care individul îl exercită asupra cogniților intruzive. În cazul în care el exercită un control excesiv, se va instala refuzul și acest lucru îl va împiedica să se confrunte cu informația generată în urma experienței traumatice. În acest caz, procesarea informațiilor neasimilate riscă să nu mai intervină niciodată. Dacă, dimpotrivă, controlul exercitat în privința cogniților intruzive este unul lax, individul

riscă să se expună unor imagini capabile să genereze o emotivitate excesivă și chiar să determine o a doua traumatizare. Dacă se întâmplă acest lucru, se va instala un cerc vicios. Pentru a evita aceste diferite capcane, individul trebuie să se gândească la un mijloc de limitare și să încerce să asigure un control mental optimal. Horowitz recomandă în această privință o frânare a fluxului de noi informații, astfel încât ele să ajungă la sistemul cognitiv în doze tolerabile. Modulând astfel controlul, individul va trebui să ajungă să integreze aceste informații, realizând concomitent modificările necesare la nivelul imaginii de sine și al reprezentărilor asupra lumii. Atât timp cât aceste modificări cognitive nu sunt efectuate, individul va trăi experiența unei realități care îl depășește și îl strivește.

După definirea sindromului de stres posttraumatic au mai apărut și alte abordări teoretice în domeniu. Un model comportamental al manifestărilor posttraumatice, inspirat de teoria învățării lui Mowrer (1960), a fost propus în special de către Keane, Zimering și Candell (1985). Modelul lui Peter Lang (1979), care descrie formarea unei rețele mnezice specifice cu ocazia experiențelor de frică a inspirat și el diferitele teorii asupra traumei (de exemplu, Chemtob, Roitblad, Hamada, Carlson și Twentyman, 1988; Foa, Steketee și Rothbaum, 1989). Unele dintre aceste terorii au cunoscut numeroase reactualizări în vederea integrării noilor informații ale cercetării (de exemplu, Foa și Riggs, 1993; Foa și Rothbaum, 1998). Van der Kolk și colegii săi (Van der Kolk, 1996; Van der Kolk și Van der Hart, 1989; Van der Kolk, Van der Hart și Marmar, 1996) s-au sprijinit în demersul lor pe teoria disocierii formulată de Janet (1889). Lu-

crările lui Seligman asupra neputinței dobândite (*learned helplessness*) au stimulat și ele diferite dezvoltări teoretice importante în acest domeniu (de exemplu Foa, Zinbarg și Rothbaum, 1992). În cadrul abordării lor cognitive asupra traumei, Ehlers și Clark (2000) au arătat cum experiența traumatică îl poate face pe individ să evalueze numeroase situații ulterioare conform unei înclinații negativiste. Mai mulți autori s-au situat în continuarea perspectivei cognitiv-sociale care examinează, înainte de toate, efectele negative pe care evenimentele traumatice le au asupra modelelor realității și prezumțiilor individului (Epstein, 1991; Janoff-Bulman, 1992; Janoff-Bulman și Frieze, 1983; McCann, Sakheim și Abrahamson, 1988). În fine, numeroase teorii au intenționat să explice reacțiile posttraumatice focalizându-se asupra conflictelor pe care evenimentele extreme le pot suscita între diferitele niveluri de reprezentare. Este cazul modelului SAM-VAM al lui Brewin și al colegilor săi (Brewin, Dalgleish și Joseph, 1996; Brewin și Holmes, 2003), care propune o arhitectură de reprezentare din două niveluri, precum și modelul SPAARS al lui Dalgleish și Power (Dalgleish, 1999; Power și Dalgleish, 1997) care propune o arhitectură din trei niveluri. Un lucru este remarcabil în privința acestor teorii. În ciuda marii diversități a perspectivelor adoptate de către autorii lor, toate, fără excepție, acordă un același rol central problemei informațiilor pe care individul le percepe în situațiile traumatice pe care le traversează. După exemplul lui Horowitz (1976, 1979), toate teoriile recente recunosc că elementul-cheie în explicarea manifestărilor psihologice posttraumatice este *încărcătura semnificativă* a evenimentului cauzator. Toate văd în acesta

pivotul în jurul căruia se articulează celelalte elemente luate în considerare de diferitele modele.

## Concluzii

Teoria lui Horowitz situează elementul central al impactului psihologic al evenimentelor emoționale extreme în semnificațiile care i se impun individului de către evenimentul pe care l-a trăit. Deci, doar datorită impactului său cognitiv, un eveniment emoțional extrem ar avea consecințele pe care le-am descris. Indiferent de conceptualizarea deosebită privilegiată, toate celelalte teorii sunt de acord în a vedea în aceste semnificații elementele-cheie ale acestor tulburări. Despre ce semnificații este vorba? Analiza concepției lui Horowitz și a ideilor lui Parkes (1972) sugerează că este vorba despre semnificații capabile să pună sub semnul întrebării modele ale sinelui și modelele relațiilor sociale, esențiale în procesul de adaptare. Ce anume au în vedere acești autori atunci când vorbesc despre aceste „modele"? Nu sunt deloc expliciți în această privință. Lectura ilustrațiilor propuse de către Parkes sugerează că ar fi vorba despre elemente care aparțin cunoașterii schematice: scenarii, rutine adaptative, obiceiuri mentale, reprezentări ale propriei activități, reprezentări ale rolurilor sociale, reprezentări despre sine, despre identitatea sa, despre statutul său, despre imaginea sa, despre propriile competențe.

Capitolul 13

# Impactul experiențelor traumatice

Potrivit punctului de vedere care se degajă din capitolul precedent, tulburările posttraumatice își au sursa în semnificațiile vehiculate de evenimentul traumatizant și se dezvoltă datorită faptului că acestea intră în conflict cu niște cunoștințe care prezidează adaptarea curentă a individului. Pentru a înțelege aceste tulburări, problema impactului experiențelor emoționale extreme capătă deci o importanță majoră. Totuși modelul pe care l-am analizat lasă în această privință numeroase întrebări în suspans. Despre ce semnificații este vorba? De ce sunt ele induse de evenimentul traumatic? În ce anume constă cu exactitate cunoașterea cu care aceste semnificații intră în conflict? De ce există acest conflict? Aceste întrebări vor face obiectul acestui capitol.

## Teorii ale realității și catastrofe teoretice

Problema cunoașterii adaptative afectate de impactul experiențelor traumatice a fost abordată în mod exhaus-

tiv de către Seymour Epstein încă din 1973 (vezi, totodată și 1980, 1991). Ronnie Janoff-Bulman (1992-1999) a adoptat un punct de vedere asemănător. Vom încerca o integrare a celor două puncte de vedere pe care le vom dezvolta în continuare. Punctul lor de pornire este acela că, în procesul unei adaptări obișnuite, ființa umană se sprijină permanent pe *teorii personale asupra realității* pe care le dezvoltă în favoarea experiențelor sale cotidiene. Ca și Jean Piaget (1950) sau Georges Kelly (1955), Epstein consideră în fapt că ființa umană acționează în viața de zi cu zi ca un om de știință: ea emite ipoteze, le testează și le corectează apoi în lumina rezultatelor experienței, fiind astfel capabilă să elaboreze ansambluri teoretice. Aceste teorii determină la individ așteptări legate atât de mersul evenimentelor, cât și de consecințele posibile ale acestora. Este vorba despre postulate pe care individul își construiește relația sa cu lumea. Aceste postulate se organizează în mod ierarhic: unele se situează la un nivel inferior, altele la unul superior.

Postulatele aflate la nivelul inferior al ierarhiei sunt foarte concrete. Ele au în vedere schimburile pragmatice cu realitatea și pot fi deci testate cu ușurință. Dacă nu sunt realiste, ele nu rezistă pentru mult timp. De exemplu, dacă postulăm că un obiect de porțelan este incasabil, va fi suficient să îl lăsăm să cadă pe pardoseală pentru a verifica acest fapt. Atunci când faptele infirmă postulatele situate la acest nivel, un travaliu cognitiv rudimentar este suficient pentru a le modifica. Invalidarea lor nu are nici o consecință asupra teoriilor personale. La nivelul superior al ierarhiei teoretice, găsim, dimpotrivă, postulate foarte generale și foarte abstracte. Experiența curentă nu este în măsură să le testeze: doar situațiile

„ieșite din comun“ o pot face. Postulatele abstracte sunt deci persistente în timp, căpătând cu ușurință, din acest motiv, valoarea unor certitudini. Totuși atunci când individul se confruntă cu niște situații traumatice, ele sunt în general puternic zdruncinate și putem asista la răsturnări radicale. În asemenea condiții, postulate de genul „sunt un individ capabil“, „sunt competent“, „viața este frumoasă“, „nu mi se va întâmpla nimic supărător“, „totul este sub control“ sau „toată lumea mă iubește“ se pot prăbuși în mod brutal.

Catastrofele teoretice de acest gen instaurează condiții propice apariției unor tulburări posttraumatice. Atunci când postulate situate la nivelul superior sunt flagrant invalidate, nu mai este suficientă doar o simplă ajustare cognitivă pentru a rezolva problema apărută. În consecință, invalidarea se repercutează asupra teoriilor personale, care își ating astfel limitele. Apare o situație de criză, așa cum o descrie Thomas Khun (1970) în studiul său asupra revoluțiilor științifice (Janoff-Bulman, 1992, 1999). Teoria nu mai stă în picioare, individul se trezește față în față cu o lume care se prăbușește, iar această experiență dă naștere unei angoase extreme. Din acest moment se instalează condițiile propice stresului posttraumatic. Tulburările se dezvoltă ca urmare a negării invocate de individ ca măsură de protecție. În general, este singurul lucru pe care acesta îl poate face pentru a se pune la adăpost de faptele care îi infirmă postulatele, amenințând astfel teoriile sale asupra realității (Janoff-Bulman și Timko, 1987; Janoff-Bulman, 1992, 1999). Dacă nu ar face-o, ar fi copleșit de realitate și ar resimți emoții de o intensitate insuportabilă. Refuzul prezintă avantajul de a-i acorda un răgaz

pentru a-și revizui modelele realității cu care operează. El va trebui să se străduiască să atingă acest obiectiv, menținând cât mai mult timp posibil coerența internă a modelelor sale pentru a împiedica o prăbușire brutală. Acest lucru nu poate fi făcut decât printr-un travaliu progresiv și lent.

## Postulate fundamentale rezistente la situații traumatice

Punctul de vedere comunicat de Epstein și Janoff-Bulman completează astfel modelul lui Horowitz, precizând natura și originea cunoașterii preexistente la individ. Este vorba despre teorii personale asupra realității, pe care acesta se sprijină în realizarea raporturilor sale cu lumea. Analizele efectuate de acești autori mai precizează, printre altele, că evenimentele ieșite din comun pot infirma postulatele abstracte ale acestor teorii, punând astfel în pericol întregul ansamblu. Dar care este totuși natura exactă a acestor postulate care au astfel un rol de pivot în impactul evenimentelor traumatice?

Postulatele abstracte nu se supun introspecției. Ele nu au acces la verbalizare și nu ating pragul conștiinței. Sunt imperceptibile în viața de zi cu zi. Totuși, atunci când evenimentele „ieșite din comun" le infirmă, individul este constrâns să desfășoare un travaliu congnitiv pentru a face față crizei. Se poate considera că acest travaliu scoate la lumină ceea ce se afla în străfundurile ființei. Bulman și Wortman (1977) au fost, fără îndoială, primii care au constatat acest lucru cu ocazia unor studii efectuate asupra unor tineri cu handicap grav, dobân-

dit în urma unui accident. Aceștia făceau de fapt eforturi cognitive semnificative pentru a prezerva postulatele teoretice care fuseseră serios puse sub semnul întrebării de soarta lor. De exemplu, drept răspuns la chinuitoarea întrebare „de ce tocmai eu?", aceste tinere victime ofereau multe răspunsuri precise, chiar dacă în realitate circumstanțele accidentului suferit erau cu totul fortuite. Ei căutau, de asemenea, să păstreze neatinse postulatele fundamentale, precum „lumea este ordonată" sau „viața mea are un sens".

Shelley Taylor (1983) a observat procese de reconstrucție cognitivă similare în cazul femeilor afectate de cancer mamar. Trei strategii diferite se manifestau la pacientele pe care le-a observat: „*căutarea unui sens*", „*redobândirea controlului*", „*revalorizarea de sine*". Ca și în studiul precedent, căutarea unui sens indica imperioasa nevoie a pacientelor de a înțelege de ce fuseseră afectate de boală. Chiar dacă nimeni nu poate spune cu precizie ce anume provoacă un cancer, 95% dintre ele enunțau cauzele bolii lor. Aceste cauze, fabricate în cea mai mare parte, erau în general însoțite de măsuri concrete adoptate de către paciente cu scopul de a-și asigura o protecție pe viitor, cum ar fi, de exemplu, un nou mod de viață, stabilirea unor noi priorități, a unei atitudini mentale pozitive, adoptarea unui autocontrol, a unui nou regim alimentar. Prin aceste măsuri, pacientele erau convinse că puteau controla evoluția viitoare a sănătății lor și compensau în acest mod profundul sentiment de pierdere a controlului pe care îl resimțeau în fața bolii. În fine, atunci când evenimentele negative antrenează în general o prăbușire spectaculoasă a stimei de sine, la paciente se observă o mișcare inversă de dezvoltare activă a unor manevre

destinate revalorizării propriei persoane și obținerii de beneficii personale de pe urma propriei nenorociri. Astfel, atunci când au fost întrebate ce schimbări a adus boala în viața lor, ele au menționat, în special, schimbări pozitive. Atunci când au fost întrebate cum se simt la acel moment, multe dintre ele au declarat o stare de bine superioară celei de dinaintea îmbolnăvirii.

Aceste diferite observații permit deci concretizarea impactului pe care evenimentele traumatice îl au asupra universului teoretic al victimei. La fel ca negativul unei fotografii, aceste evenimente relevă postulatele pe care viața curentă le estompează. Ele arată că, de obicei, ființa umană își cultivă un număr considerabil de prezumții referitoare atât la ordinea lumii, cât și a propriului destin. Autorii acestor studii au fost interesați să facă bilanțul principalelor postulate pe care evenimentele majore pot să le submineze. Jannoff-Bulman și Frieze (1983; vezi de asemenea Janoff-Bulman, 1989, 1992, 1999; Janoff-Bulman și Timko, 1987) au identificat trei așteptări majore: invulnerabilitatea de sine, sensul și coerența lumii și valoarea pozitivă de sine. La rândul lor, Taylor și Brown (1987) au propus modelul „iluziilor pozitive" care compun viziunea pozitivă nerealistă asupra sinelui, iluzia controlului și optimismul nerealist. Alte modele de postulate generale au fost propuse (vezi de exemplu McCann, Sackheim și Abrahamson, 1988). Poziția lor nu diferă cu mult de cele precedente. Janoff-Bulman (1992) și Taylor și Brown (1987) au analizat toată documentația empirică disponibilă referitoare la aceste postulate. Printr-o scurtă sinteză inspirată de acești autori, vom examina succesiv, în cele ce urmează, patru postulate fundamentale: coerența lumii, capacitatea de control, destinul favorabil și valoarea de sine.

*Coerența lumii*

Ar fi cu neputință ca ființa umană să trăiască într-o lume pe care o consideră haotică și în care ar fi supusă arbitrarului, hazardului și accidentelor. Nivelul constant ridicat al angoasei pe care ar resimți-o într-o asemenea perspectivă i-ar face viața de nesuportat. Este deci imperios necesar să-și întrețină viziunea unei lumi dominate de o relativă armonie. Se postulează atunci că lumea este organizată, că este dotată cu o anumită ordine, coerență și sens. Lucrările lui Melvin Lerner (1970) asupra postulatului „lumii juste" au furnizat pentru acest subiect o foarte bogată documentație. Aceste lucrări ne arată că oamenii gândesc și se comportă ca și cum lumea ar fi în mod natural guvernată de principiul justiției. Ei se așteaptă astfel ca „oamenilor buni să li se întâmple lucruri bune, iar cele rele, celor răi". Un astfel de postulat ține la distanță un mare număr de surse ale angoasei. În fiecare zi se produc accidente și aproape peste tot se declară maladii. Dacă acceptăm că ele sunt rodul hazardului, atunci ne expunem unei amenințări. Preferăm să atribuim victimei responsabilitatea, căutând greșeala pe care aceasta a săvârșit-o și care ar sta la originea nenorocirii sale. Dacă nimic din faptele sale nu sugerează acest lucru, atunci este de vină caracterul sau personalitatea ei. Postulatul lumii juste prezintă multe avantaje. În special, este un instrument eficient care ne apără de spectacolul continuu al injustiției sociale: șomerii, persoanele fără de adăpost, refugiații sau alți dezmoșteniți ai lumii au exact ceea ce merită.

*Capacitatea de control*

Cum am mai putea să acționăm dacă lumea din jurul nostru nu răspunde așteptărilor noastre și se dovedește

de necontrolat? Sunt foarte puține lucruri clare pe lume din acest punct de vedere. În anumite privințe primim răspunsul așteptat, în altele el scapă total controlului nostru. Prin dezvoltarea propriilor competențe, cunoștințe și tehnici, ființele umane își extind controlul asupra evenimentelor și reduc partea de control care le scapă. Ei își pot alimenta astfel sentimentul de control. Se constată totuși că în credințele lor indivizii își imaginează în materie de control lucruri care merg cu mult dincolo de evidențe: ei își supraestimează capacitatea de control și subestimează factorii externi de care depind evenimentele (Taylor și Brown, 1987). Această iluzie a deținerii controlului a fost urmărită de studiile lui Langer (1975) asupra atitudinii oamenilor în fața evenimentelor ce depind de hazard. De exemplu, dacă veți cumpăra un bilet de loterie de la tutungerie, veți accepta oare ca vânzătoarea să vă întindă ea biletul? Sau, dimpotrivă, veți dori să îl alegeți cu propria mână? Puși în fața acestei întrebări, chiar și studenții noștri cunoscători de logică, statistică și metodologie vor opta pentru a doua variantă. În ciuda eforturilor depuse pentru a-i face să înțeleagă că hazardul acționează la fel în ambele cazuri, unii dintre ei au rămas sceptici în această privință. Propriile noastre degete rămân deci învestite cu puteri magice considerabile.

*Destinul favorabil*

Garanțiile oferite de o lume presupus armonioasă nu par suficiente pentru a-i liniști pe oameni. Este dovedit faptul că oricare dintre noi consideră că nu poate fi atins de nenorociri. Aceasta se numește în limbajul unor au-

tori optimism nerealist (Taylor și Brown, 1987), noroc personal (Janoff-Bulman, 1989) sau iluzia invulnerabilității (Perloff, 1983; Weinstein, 1980). Studiile au arătat că, în general, viziunea viitorului este una optimistă: astfel, în majoritatea lor, oamenii consideră că „în prezent le este mai bine decât în trecut" și că „în viitor le va fi mai bine decât în prezent". Poate fi acest optimism considerat nerealist? Atunci când se pune problema estimării probabilităților unei experiențe pozitive, de exemplu să obțină o slujbă mai bună, să câștige un salariu bun, să aibă un copil talentat, oamenii acordă valori mult mai mari în ceea ce îi privește decât în privința altora (Weinstein, 1980). În cazul experiențelor negative, rezultatele sunt inverse. În același fel, Perloff (1983) a arătat că fiecare dintre noi acordă valori mult mai mici riscului prezentat de propria îmbolnăvire, vătămare sau accident decât acordă pentru ceilalți. Acest gen de prezumție se concretizează într-un mod exemplar în traficul rutier, unde cei mai mulți aleg să se ghideze după principiul că accidentele nu li se pot întâmpla decât altora. Similar, studiile asupra nivelului de aspirație a arătat pe larg că oamenii își supraestimează performanțele în privința unei sarcini viitoare (Nuttin, 1965). Optimismul nerealist se manifestă chiar și în legătură cu evenimentele care depind în totalitate de hazard.

*Valoarea de sine*

În raport cu spațiul și cu timpul, o atitudine realistă față de sine ar trebui să genereze un sentiment de umilință. Totuși oamenii nu se pot mulțumi cu sentimente deplorabile pentru propria persoană. Din această per-

spectivă, acțiunea lor li se pare derizorie, fiind cuprinși de o teribilă anxietate. Sunt deci nevoiți să elaboreze o teorie implicită asupra valorii de sine. Rezultatele pozitive ale propriilor acțiuni — succese, victorii — le vin în ajutor. Totuși oamenii depășesc cu mult simplul beneficiu al experiențelor pozitive. Ei dezvoltă o viziune lipsită de realism asupra propriei persoane. Taylor și Brown (1987) au revelat o serie de observații empirice asupra acestui caracter exagerat de pozitiv al imaginii proprii. De exemplu, atunci când ne evaluăm propria persoană, dăm prioritate atributelor pozitive în pofida celor negative. Procesăm informațiile favorabile despre propria persoană mult mai eficient decât pe cele nefavorabile. Ne vom reaminti mult mai des lucrurile favorabile despre sine decât pe cele defavorabile. Ne vom reaminti mult mai bine succesele decât eșecurile. În mintea noastră amintirea despre propria performanță va fi mult mai valoroasă decât cea reală. Atunci când atribuim cauzele, prevalează înclinația către „self service": cauza evenimentelor pozitive va fi cel mai adesea regăsită la nivelul propriei persoane; cea a evenimentelor negative va fi atribuită celorlalți. Pentru a înlătura orice dubii în această privință nu trebuie decât să ne amintim de tendința generală de a ne vedea mai buni decât cei din jur, de a-i vedea pe ai săi mai buni decât media, de a vedea grupul din care facem parte mai bun decât alte grupuri. În fine, pedeapsa pe care ne-o acordăm nouă înșine este întotdeauna mai blândă decât cea pe care ne-o dau cei care ne judecă.

Trebuie să subliniem, măcar în trecere, că astfel de postulate sunt elaborate încă foarte devreme în existența noastră. În fapt, așteptările implicite fundamentale,

precum optimismul și încrederea, există deja în cadrul relațiilor de atașament cu figurile relaționale primare (Epstein, 1980; Catlin și Epstein, 1992; Janoff-Bulman, 1992, 1999).

## Modele ale realității și lipsă de realism psihologic

Încă din 1973, Epstein a afirmat că, în viața lor de zi cu zi, indivizii se sprijină pe postulate abstracte, implicite, puțin accesibile conștiinței și exprimării verbale, pe care doar experiențele ieșite din comun le pot scoate la lumină. Când acest lucru se produce, aceste postulate sunt demolate și pot antrena în căderea lor întregul ansamblu de modele ale realității pe care îl deține subiectul. Studiul asupra victimelor unor evenimente extreme, care scoate în evidență eforturile de reconstrucție cognitivă la care se angajează aceștia, a confirmat din plin această ipoteză. S-a demonstrat că postulatele respective sunt indispensabile victimelor în încercarea lor de a regăsi o existență normală.

Totuși, analiza de conținut a acestor postulate ne-a rezervat o surpriză. Departe de a fi realiste și obiective, ele s-au dovedit a fi dominate de iluzii, constructe, optimism și *self-service*. Individul privește realitatea prin niște ochelari cu lentile roz. Această constatare contrazice principiul clasic potrivit căruia sănătatea mintală regăsește în contactul cu realitatea criteriul ultim al unei bune adaptări (Taylor, 1983). Studiul asupra victimelor a evidențiat faptul că, pentru a se putea adapta, indivizii recurg la o abordare nerealistă asupra lumii. Shelley Taylor (1983) a

remarcat că această lipsă de realism psihologic a indivizilor este strâns legată de observațiile oferite de studiul asupra modului în care „oamenii străzii" percep, înțeleg și explică lumea în care trăiesc. Cercetările de psihologie socială în acest domeniu au arătat că, departe de a se comporta precum niște observatori obiectivi și oameni de știință naivi, dar riguroși, specialiștii extrag doar informațiile referitoare la propriul interes, sprijinindu-se fără nici un scrupul, în așteptările lor, pe informații incomplete sau inferențe incorecte și partizane, pe puncte de vedere eronate și pe tot felul de alte posibilități de ocolire a realității (vezi Fiske și Taylor, 1991; Leyens, 1983; Leyens, Yzerbyt și Schadron, 1996).

Atunci, indivizii bine adaptați trăiesc în contact cu realitatea, așa cum susține tradiția sănătății mintale? Sau trăiesc în iluziile lor, precum sugerează studiile psihosociale asupra victimelor și persoanelor fără de adăpost? Cele două niveluri identificate de către Epstein în ierarhia postulatelor individuale — concret și abstract — permit clarificarea acestei probleme. Postulatele concrete nu își pot permite să fie lipsite de realism. Ele trebuie să fie în strânsă concordanță cu faptele pentru că trebuie să-l ghideze în mod efectiv pe individ în prevederea faptelor și în desfășurarea acțiunii. Ele trebuie să se plieze pe realitate, altfel rezultatele acțiunii vor fi catastrofale. Doar datorită realismului lor postulatele concrete și-ar putea îndeplini rolul, și anume de a oferi experiența curentă posibilă. Dimpotrivă, lipsite de realism, postulatele abstracte sunt niște constructe optative. Organizatoare ale sensului și ale ordinii, enunțurile lor indirecte, în sens pozitiv, îl apără pe individ de capcanele care obsedează destinul omului. Fără ele, acesta ar fi cuprins de

anxietate și condamnat la inactivitate. Pe măsură ce constructe precum „universul are un sens, o ordine, o coerență" sau „pot să controlez evenimentele" sunt implementate, precaritatea situației sale personale se estompează. Și din moment ce experiența de zi cu zi nu este în măsură să-i contrazică pretențiile, nu are nici un motiv să renunțe la ele. În concluzie, postulatele abstracte au aceeași funcție ca și cele concrete, aceea de a face experiența posibilă. Totuși ele o îndeplinesc în mod foarte diferit. În vreme ce postulatele concrete asigură ghidarea efectivă a individului în predicțiile și în acțiunile sale, cele abstracte îi furnizează în principal încrederea în acestea. Astfel, postulatele abstracte asigură operabilitatea celor concrete. În acord cu viziunea ierarhizată propusă de Epstein, postulatele abstracte constituie deci pilonii pe care se sprijină postulatele concrete. Nu este de mirare că ansamblul edificiului teoretic al individului se află în pericol atunci când experiența îi infirmă aceste fundamente.

## Protejarea postulatelor abstracte

O problemă importantă rămâne încă fără soluție. De ce anume caută individul să se apere cu ajutorul postulatelor aflate la un nivel ierarhic superior? Ce garanții caută el să obțină? Ce proclamă aceste postulate? Primele două postulate pe care le-am analizat ceva mai sus sunt explicite. Postulatul coerenței lumii afirmă că lumea este organizată, ordonată, coerentă, are un sens, punând astfel individul la adăpost de haos. El îl asigură pe individ că lumea poate fi decodată, el face posibi-

lă îndeplinirea unei precondiții indispensabile activității adaptative, cea a previzibilității lumii și a evenimentelor ce vor avea loc. Odată obținută această garanție, procesarea informației capătă sens, iar individul se poate angaja în activitatea perceptivă și cognitivă. *A contrario* la ce bun să procesezi informația care ar proveni dintr-o lume în care nu există legi și regularități? Al doilea postulat analizat mai sus vorbește despre puterea pe care o are individul asupra lumii și controlul său asupra evenimentelor. El oferă astfel o garanție suplimentară celei dintâi, cea a controlului asupra lumii. Dacă individul este sigur și de această a doua calitate a lumii, atunci el se poate angaja în mod efectiv în urmărirea obiectivelor pe care și le stabilește, și încearcă astfel să transforme lumea în conformitate cu imaginea pe care el și-o face despre ea. *A contrario*, de ce am mai încerca să acționăm în vreun fel asupra unei lumi dacă acest lucru ar fi în van, iar încercările ar rămâne fără răspuns? Celelalte postulate pe care le-am analizat nu fac decât să le alimenteze și să le completeze pe primele două. Postulatul destinului favorabil îl pune pe individ la adăpost de evenimentele negative — accidente, boli, nenorociri. El ține astfel la distanță întregul evantai de evenimente susceptibile să infirme postulatele. În fine, postulatul valorii de sine, imaginea pozitivă exagerată pe care individul și-o atribuie, reduce precaritatea de care este și el conștient, făcându-l să se considere mai puternic și mai sigur de sine în privința capacităților sale de control. În concluzie, teme precum previzibilitatea și controlabilitatea evenimentelor lumii se regăsesc în postulatele abstracte pe care se sprijină adaptarea în condiții obișnuite. Iar activitatea simboli-

că a individului urmărește în mod continuu să le confirme și să le întărească, singurul lucru care le poate infirma fiind evenimentele ieșite din comun.

Dar care ar putea fi acele trăsături ale unei situații traumatice care ar putea-o face pe aceasta să aibă acel impact specific asupra postulatelor ce proclamă caracterul previzibil și controlabil al lumii? Varietatea și complexitatea acestor situații sunt considerabile, iar numărul variabilelor fiecărei situații este foarte mare. Este deci dificil să izolăm factorii critici. În plus, etica elementară exclude verificarea experimentală. Având în vedere că studiul indivizilor umani își atinge în acest punct limitele, vom căuta răspunsurile la această întrebare în cercetările efectuate asupra comportamentului animalelor.

## Echivalente ale traumelor la animale

În laboratorul lui Ivan Pavlov din Leningrad, un câine a fost supus probei clasice de învățare discriminatorie. Atunci când îi era arătat un cerc gol i se oferea mâncare, iar atunci când îi era arătată o elipsă, nu. Așa cum fusese prevăzut, animalul a învățat rapid să facă deosebirea între cele două semnale. Pentru a crește complexitatea, cercetătorii au apropiat din ce în ce mai mult forma elipsei de cea a cercului. Animalul a realizat performanțe până în momentul în care cele două forme aproape s-au confundat, moment în care răspunsurile s-au deteriorat brusc, înregistrându-se tulburări comportamentale spectaculoase: urlete ascuțite, lătrături violente, agresivitate, agitație generală. Pavlov (1927) a dat numele de „nevroză experimentală" acestor reacții

cu totul neobișnuite. După el, și alți cercetători au făcut observații similare asupra diferitelor tipuri de animale utilizând diverse dispozitive (Gantt, 1944; Liddell, 1944, 1956; Maier, 1949; Masserman, 1943; Wolpe, 1952; 1958). Spre exemplu, Masserman (1943) a provocat o nevroză experimentală unei pisici, dresând animalul să acționeze un levier pentru a ajunge la hrană și înlocuind apoi hrana cu un puternic jet de aer. Nevroza experimentală poate fi deci reprodusă în condiții experimentale determinate. Pavlov însuși a redactat un raport asupra tulburărilor posttraumatice cu ocazia unei alte observații. În timpul unei grave inundații, personalul științific din laboratorul său a fost nevoit să evacueze de urgență animalele. Unii dintre câini au prezentat simptome de nevroză experimentală care au lăsat urme durabile. Mai multe luni după evenimente, spune Pavlov (1927), era suficient să apară un strop de apă în laborator ca aceste tulburări să se manifeste din nou. Pentru el, legătura acestui fapt cu ceea ce era numit în epocă „nevroză traumatică" era evidentă.

Mult timp, cauza exactă a declanșării nevrozei experimentale a rămas controversată. Totuși experiențele lui Seligman (1975) asupra incapacității dobândite au adus ceva lumină în acest domeniu. El a construit dispozitive experimentale care alterau fie caracterul previzibil, fie caracterul controlabil al evenimentelor la care erau supuse animalele. Ca și în cazul nevrozei experimentale, animalele supuse acestor dispozitive s-au blocat și au prezentat intense manifestări emoționale. Alterarea caracterului previzibil al evenimentelor a fost, de exemplu, indusă printr-un dispozitiv prin care animalul primea stimuli dezagreabili a căror influență putea fi

limitată acționând un levier: un semnal anunța producerea stimulului, acesta era fiabil pentru opțiunea „previzibil", dar lipsit de fiabilitate pentru opțiunea „imprevizibil" (Seligman, 1968). Alterarea caracterului controlabil a fost obținută în cadrul experienței clasice în care doi câini plasați unul lângă altul primesc în mod simultan stimuli dezagreabili: unul dintre ei poate întrerupe producerea acestora acționând un mecanism; în cazul celuilalt, mecanismul nu funcționează (Overmier și Seligman, 1967; Seligman și Maier, 1967). Aceste experimente realizate de Seligman au inspirat un punct de vedere nou asupra nevrozei experimentale. Dispozitivele prezentau un element comun: ca și în cazul experimentelor efectuate de Seligman, *evenimentele importante ale vieții devin imprevizibile și/sau incontrolabile* sau și una și alta. (Mineka și Kihlstrom, 1978; Thomas și Dewald, 1977). Mineka și Kihlstrom (1978) au adăugat că, în întreaga literatură, situațiile de acest tip sunt absolut singurele care produc la animale tulburări de o asemenea amploare. Manifestările de nevroză experimentală par deci să fie cauzate de situații imprevizibile sau incontrolabile. Cele două variabile nu vor putea fi niciodată separate în mod clar din moment ce o situație incontrolabilă implică în mod necesar imprevizibilul.

Din momentul în care sindromul de stres posttraumatic și-a făcut apariția pe scena științifică (American Psychiatric Association, 1980), numeroși autori au făcut analogii între acesta și nevroza experimentală observată la animale (Kolb, 1987; Van der Kolk, 1987; Van de Kolk, Greenberg, Boyd și Krystal, 1985). Ulterior, Foa, Zinbarg și Rothbaum (1992) au venit în sprijinul acestora, arătând că la animal există un echivalent direct al fiecăreia

dintre cele patru manifestări principale ale stresului posttraumatic. În fapt, manifestările de retrăire (criteriul B) iau la animal forma răspunsului de teamă condiționată; evitarea (primul aspect al criteriului C) se manifestă sub forma fugii; sensibilizarea (al doilea aspect al criteriului C) are un echivalent în manifestările de analgezie; în fine, activarea crescută (criteriul D) este măsurabilă atât la animal, cât și la ființa umană. În plus, analizând datele disponibile, Foa și colegii săi au demonstrat că animalele expuse unor situații incontrolabile și imprevizibile dezvoltă aceste patru răspunsuri. Fără a pretinde rezolvarea în întregime acestei probleme, ei au concluzionat totuși că dimensiunea incontrolabilă și imprevizibilă a situațiilor traumatizante are un rol important în etiologia tulburărilor posttraumatice.

Factorii astfel izolați cu ajutorul cercetărilor efectuate pe animale precizează semnificațiile nocive ale evenimentelor traumatice. Ei clarifică astfel conflictul pe care Mardi Horowitz l-a situat în centrul manifestărilor posttraumatice la ființa umană. La Horowitz aceste semnificații se opun flagrant postulatelor nerealiste, care supraevaluează previzibilitatea și controlabilitatea. Totuși, conflictul are loc la nivelul simbolic: evenimentele trăite contrazic modelele realității subiectului uman. Or, în cazul animalului nu poate fi invocat nivelul simbolic pentru a explica efectele nocive ale situațiilor imprevizibile și incontrolabile. Astfel, în mod paradoxal, datele rezultate din cercetările pe animale clarifică de la început problema impactului situațiilor traumatice la ființa umană. Totuși, în cazul animalelor, impactul exact al acestor situații rămâne să fie precizat. La ce nivel are loc impactul? Întrebarea este importantă, deoarece elementul încă ne-

elucidat va avea pertinență, în egală măsură, și pentru ființa umană.

## Impactul situațiilor imprevizibile și incontrolabile la animal

Nivelul simbolic este propriu ființei umane. Totuși, nici cognițiile, nici așteptările legate de previzibilitate, nici așteptările legate de controlabilitate nu îi sunt străine animalului. Noțiunea de organizare cognitivă a apărut pentru prima dată în studiile asupra animalelor ale lui Tolman (1932), care afirma că, până și în cazul șobolanului, datele percepției „sunt elaborate de o instanță centrală de control și capătă forma unei hărți cognitive cu caracter provizoriu a mediului" (Tolman, 1948). La începuturile psihologiei cognitive, Miller, Galanter și Pribram (1960) au preluat acest punct de vedere: „Ființa umană, la fel ca și celelalte animale, își construiește o reprezentare internă, un model al universului, o schemă, un simulacru, o hartă cognitivă, o imagine" (p. 7). În mod similar, în etologie, Bowlby (1969-1991) consideră că, exceptând speciile cele mai primitive,

> „membrii tuturor speciilor posedă echipamentul care le permite organizarea informației de care dispun asupra lumii lor sub forma unor scheme sau a unor hărți. (…) Nivelul la care această hartă este elaborată contează mai puțin, cu condiția ca ea să permită predicția cu o fiabilitate rezonabilă a evenimentelor pertinente pentru atingerea diferitelor scopuri pe care animalul le urmărește. (…) Termenul hartă este, cu toate acestea, impropriu atunci când ne referim la cunoaște-

rea mediului înconjurător, pentru că el desemnează mai curând o reprezentare statică topografică. Animalul trebuie să dispună de fapt de un *model de lucru adaptat mediului său înconjurător"* (Bowlby, 1969-1991, p. 48-49, italice adăugate).

În concluzie, ca și ființele umane descrise de Epstein (1973), animalele elaborează, cu ocazia adaptării lor curente, modele teoretice ale realității. În paralel, ele dezvoltă, în plus, capacitatea de *prevedere* a evenimentelor, precum și capacitatea de a le controla. Prima dintre aceste capacități este deservită de către procesul condiționării clasice, prin intermediul căruia animalele învață că un eveniment precis este în mod obișnuit urmat de un altul la fel de precis și pot astfel percepe existența unei ordini și a unei coerențe la nivelul nenumăratelor variații ale mediului. A doua capacitate se dezvoltă pe calea condiționărilor instrumentale și a condiționărilor operante prin intermediul cărora animalul învață că o acțiune precisă determină inițierea sau finalizarea unui eveniment precis. Mediul înconjurător se transformă, astfel, într-un spațiu utilizabil în interiorul căruia tot ceea ce are loc poate fi influențat în linii mari de acțiunile sale.

În timpul adaptării sale zilnice, animalul își multiplică achizițiile din cele două domenii, cel al semnalelor anticipative și cel al acțiunilor operante. Pe baza acestor achiziții punctuale, se asociază experiențele și chiar răspunsurile similare. Se constituie astfel o organizare cognitivă sub forma unor scheme. De fapt, o schemă nu este altceva decât o „organizare activă a răspunsurilor din trecut sau a experiențelor din trecut: (…) răspunsuri similare sau experiențe similare sunt organizate în serie și operează ca o masă unitară" (Bartlett, 1932, p. 201). Ast-

fel, experiențele succesive ale semnalului X, care anunță prezența unui anume prădător, vor alimenta o schemă specifică. Orice activitate ulterioară a schemei antrenează organizarea automată a răspunsurilor animalului în funcție de prezența virtuală a prădătorului. În mod similar, se va constitui o altă schemă specifică pornind de la experiențele succesive ale semnalului Y, care anunță o anumită sursă de hrană. După principiul lui Bartlett, atât în domeniul semnalelor anticipative, cât și al acțiunilor operative, se constituie o multitudine de sisteme specifice de așteptare.

Totuși, principiul lui Bartlett trebuie să-și găsească aplicabilitatea și la un nivel supraordonat. Toate experiențele care au stabilit că un anume semnal anunță un altul trebuie să se organizeze și ele în serie și să opereze ca o masă unitară. Se stabilește în acest mod o schemă de ordin ierarhic superior, manifestată sub forma unei *așteptări generale de previzibilitate*. În mod similar, toate răspunsurile care au antrenat în urma lor un efect trebuie să alimenteze o schemă de ordin superior, care se va exprima, la rândul său, sub forma unei *așteptări de controlabilitate*. Logica lui Bartlett conduce astfel la delimitarea a două niveluri ale așteptărilor care se dezvoltă pe calea proceselor asociative: un nivel al așteptărilor specifice și unul al așteptărilor generale. Procesele asociative antrenează deci în această privință efecte perfect paralele celor identificate la nivel simbolic la ființa umană de către Epstein: postulate concrete și specifice, precum și postulate abstracte și generale.

Fiecare nou proces de învățare specifică contribuie în mod necesar la creșterea masei unitare a așteptării generale de previziune și a așteptării generale de control.

Adaptarea consolidează deci permanent cele două sisteme de așteptări generale. Acestea reprezintă în definitiv integrarea cognitivă a istoriei dezvoltării capacității de supraviețuire a organismului. Ele constituie, strict vorbind, cheile de boltă ale sistemelor schematice. În aceste condiții, observațiile lui Pavlov și cele ale lui Seligman sunt explicabile. Nu mai este de mirare că o experiență a cărei structură contrazice în mod radical așteptarea generală de previzibilitate sau cea legată de controlabilitate poate declanșa la animal alterări grave ale adaptării, precum și manifestări emoționale importante. Infirmând aceste așteptări de ordin ierarhic superior, situația imprevizibilă sau incontrolabilă distruge chiar fundamentele adaptării animalului.

## Dublul impact al evenimentelor extreme la ființa umană

Din moment ce ființa umană respectă aceleași legi ale învățării ca și animalul, nu trebuie să ne îndoim de faptul că, la fel ca și acesta, ea dezvoltă un nivel asociativ al așteptărilor de previzibilitate și de controlabilitate. Dacă trece printr-o experiență dominată de imprevizibil sau incontrolabil, ea va prezenta tulburări similare celor observate la animalele aflate în aceeași situație. Totuși, la ființa umană, capacitățile asociative, care sunt specifice și animalelor, sunt însoțite de capacități simbolice, proprii numai ei. Aceste capacități simbolice îi permit să se protejeze în mod virtual și să-și reprezinte pericolele care o pândesc, suferințele care o amenință și moartea care o așteaptă. Precaritatea destinului ei i se

poate impune în orice moment în atenția conștiinței. Așteptările de previziune și de control produse de către capacitățile sale asociative nu îi sunt de nici un ajutor în această privință. Numai niște mijloace simbolice pot pune capăt unor amenințări simbolice. Așa cum o ilustrează studiile efectuate asupra victimelor, individul uman este împins să producă un nivel simbolic prin care să reducă precaritatea percepută a propriului destin. Sistemul său simbolic îi oferă numeroase opțiuni în lectura pe care el o face realității. Interpretând în sensul cel mai favorabil experiențele pe care le trăiește în viața de zi cu zi, el ajunge astfel să instaureze, să conserve și să pună la adăpost valorile care îl apără de precaritatea sa. Totuși, în cazul experienței negative extreme, vălul simbolic astfel țesut se deșiră.

Pentru a rezuma, impactul experiențelor emoționale extreme este unul complex. La animal, s-a constatat faptul că situațiile imprevizibile și incontrolabile provoacă tulburări similare stresului posttraumatic. Analiza teoretică ne face să credem că aceste circumstanțe destabilizează așteptările generale legate de previzibilitate și de controlabilitate care, la nivelul individului, se constituie sub o formă schematică prin efectul legilor asocierii. Din moment ce ființa umană dezvoltă procese asociative în această privință, trebuie să ne gândim că situațiile emoționale extreme vor avea, și în cazul său, un impact asupra structurilor de origine asociativă. Am izolat astfel un prim nivel al impactului experiențelor emoționale extreme. Pe de altă parte, individul uman dezvoltă elaborări simbolice care determină prezumții referitoare la lume și la el însuși. Situații extreme pot infirma aceste prezumții și antrena brusc răsturnarea teoriilor personale asu-

pra realității. Individul se trezește astfel fără o protecție simbolică în fața realității. Acesta este al doilea nivel de impact al experiențelor extreme care afectează schemele de origine simbolică. Studiul empiric realizat asupra victimelor evenimentelor de viață majore a permis evidențierea conținutului prezumțiilor simbolice care pot fi astfel infirmate. Aceste conținuturi simbolice reocupă în mare măsură conținuturile asociative de la primul nivel de impact al evenimentelor extreme. Astfel, de exemplu, postulatul lumii armonioase nu este altceva decât un postulat asupra previzibilității, iar postulatul capacității de control face o referire directă la caracterul controlabil al lucrurilor.

În concluzie, tot ce am spus în acest capitol evidențiază caracterul deosebit de critic al capacității de prevedere și al celei de control. Previziunea și controlul sunt considerate dobândite atât la nivelul asociativ, cât și la cel simbolic. Situațiile care pun în scenă condiții de imprevizibilitate și/sau de incontrolabilitate vin astfel să destabilizeze anticipațiile realizate la fiecare dintre aceste două niveluri. Toate aceste constatări au o implicație esențială. În cazul ființei umane, dacă ea dorește să fie eficientă, intervenția psihologică după un eveniment emoțional extrem va trebui să vizeze atât registrul simbolic, cât și registrul asociativ al persoanei tratate. Dacă primul dintre aceste registre are în vedere reprezentarea și interpretarea pe care individul o oferă realității, al doilea privește schimburile sale pragmatice cu mediul înconjurător, prin intermediul expunerii și al acțiunii.

# PARTEA A CINCEA

## Experiențele emoționale, impactul și gestionarea lor

Capitolul 14

# Emoție și creare de sens

## Lecțiile învățate din experiențe emoționale extreme

Am întreprins analiza detaliată asupra impactului experiențelor emoționale extreme cu scopul de a intra în posesia unei oglinzi care mărește. Sperăm că studiul manifestărilor emoționale situate la cel mai înalt nivel de intensitate să ne permită să întrevedem procesele susceptibile de a clarifica impactul oricărui tip de emoție. În cazul experiențelor emoționale din viața obișnuită aceste procese pot fi mai greu de observat pentru că ele ar interveni numai într-un mod subtil. Această analiză a realizat un set de cunoștințe în această privință.

Lecția principală pe care am reținut-o din studiul traumelor are în vedere universul de așteptări elaborat de individ în contact cu realul și care îi servește ca resursă inepuizabilă pentru tranzacțiile sale cu acesta. Vom descoperi astfel că individul evoluează de fapt într-un univers virtual ce a luat forma lumii pe care a postulat-o.

Pornind de la acest univers, el elaborează în mod continuu supoziții asupra modului în care se va prezenta realul. Toate interacțiunile dintre el și mediu sunt guvernate de sistemele de anticipație care îi compun universul virtual. Ele au în vedere toate nivelurile relației cu lumea, pornind de la aspectele cele mai concrete și pragmatice până la cele mai abstracte și mai elaborate. În vârful ierarhiei acestor așteptări, postulatele cele mai abstracte sunt cel mai bine înrădăcinate. Nivelul lor de generalitate le pune la adăpost de experiența curentă, pentru că ea nu este capabilă să le infirme. Doar experiențele ieșite din comun, cele excepționale, pot conține ingredientele necesare pentru a le pune la încercare.

O a doua lecție decurge din constatarea existenței iluziilor pozitive la indivizi, precum și a constructelor cognitive nerealiste la victimele unor evenimente extreme. Descoperim astfel că situația pe care o are în lume îi inspiră individului uman temeri pe care acesta se sforțează să le stopeze, întreținând viziuni iluzorii. Asemenea temeri sunt consecințele capacităților sale simbolice care îl fac conștient de propria sa precaritate. Dacă această luciditate este excesivă, ea devine o piedică în desfășurarea conduitelor de adaptare: teama este paralizantă. Pentru a se apăra, individul este constrâns să deformeze lumea postulată într-un sens favorabil propriului destin. Doar postulatele abstracte din universul său virtual se pretează acestor distorsiuni, în măsura în care ele scapă probei realității obișnuite. Universul virtual pe care individul se sprijină pentru tranzacțiile sale cu realul este deci foarte lipsit de realism, cel puțin în ceea ce privește structurile sale abstracte. Astfel, acest univers îndeplinește funcția de scut sim-

bolic împotriva amenințărilor la care este expus individul de către sistemul simbolic.

O a treia lecție rezultă din analiza impactului acestor experiențe emoționale extreme: se constată că, în mod esențial, ele au proprietatea de a pune sub semnul întrebării fundamentele universului virtual al individului. Semnificațiile unor asemenea situații ieșite din comun pot afecta în mod direct presupozițiile fundamentale ale acestui univers virtual. Prin contradicțiile pe care i le opun, semnificațiile deschid o breșă în acest univers. Când breșa atinge structurile sale cele mai abstracte, edificiul se poate prăbuși, experiența lăsându-l pe individ fără busola cu care se orientează în procesul adaptării sale și fără scutul său simbolic. Acest lucru poate fi urmat, evident, de consecințe psihologice dezastruoase.

## Emoțiile situate la limitele universului virtual

Problema care se conturează în acest moment este aceea de a ști dacă învățămintele rezultate din studiul traumelor pot fi transpuse în studiul general al emoțiilor. Și, mai ales, noțiunea de univers virtual, acest univers de presupoziții pe care situațiile traumatice le pot pune sub semnul întrebării, își găsește utilitatea în acest nou context? Putem oare să considerăm că, la fel ca și experiențele traumatice, experiențele emoționale din viața obișnuită vehiculează semnificații nocive pentru universul virtual? Pentru a răspunde întrebărilor trebuie să ne întoarcem la cele două tipuri de situații, care, potrivit analizei noastre (vezi cap. 2), pot declanșa emoții.

Primul tip de situații pe care l-am observat în această privință are în vedere variațiile de mediu. Când se produc astfel de variații, individul trebuie să-și activeze o structură de cunoaștere care să îi permită să identifice schimbarea și să pună în funcțiune structurile de comportament capabile să-i asigure adaptarea la nou. Care sunt aceste structuri de cunoaștere? Ele corespund cu ceea ce Miller, Galanter și Pribram (1960) au numit *Imagine* a individului, adică „ansamblul de cunoștințe acumulate și organizate în reprezentarea pe care organismul și-o formulează în legătură cu el însuși și cu lumea". În această definiție este vorba de fapt despre un univers virtual: avem de-a face cu presupoziții pe care individul le-a derivat din experiența sa, în legătură cu modul în care lumea funcționează și cu funcționarea propriei persoane. Or, atunci când individul este expus la variații ale mediului, el va resimți emoții atunci când nu va fi capabil să activeze structurile de cunoaștere și de acțiune care să-i permită un răspuns adecvat. O situație emoțională corespunde deci unui moment în care universul virtual al individului este deficitar. În concluzie, emoția semnalează în acest caz lipsurile existente în sistemul de presupoziții pe care individul se sprijină pentru a tranzacționa cu mediul.

Al doilea tip de situații susceptibile de a provoca emoția rezultă din variațiile introduse de către individ; atunci când își stabilește un scop și atunci când pune în aplicare un plan de acțiune prin intermediul căruia speră să avanseze în direcția acestuia. Pentru a reuși acest lucru, este necesar ca planul să poată fi executat așa cum a fost prevăzut, fără ca el să întâlnească obstacole sau interferențe în mediu. Astfel, succesul întreprinderii depinde în

totalitate de calitatea planului. Miller, Galanter și Pribram (1960) definesc *Planul* individului drept „o organizare a *Imaginii* în funcție de o sarcină particulară". Planul este deci un produs al universului virtual. Este vorba despre acțiuni imaginate pe baza presupozițiilor privind modul în care lumea și individul însuși funcționează. Emoția intervine atunci când acțiunea nu se derulează conform presupozițiilor universului virtual. Și în acest caz, ea corespunde unei situații în care universul virtual este prins în lipsă. În concluzie, emoția semnalează faptul că acțiunea are la bază un sistem de presupoziții inadecvat.

Am precizat mai sus că emoțiile semnalează momente de asintonie sau de defazaj în relația individ–mediu. Acum putem preciza că ele vizează de fapt resursele de care individul dispune pentru a menține armonia acestei relații. Aceste resurse constau în întregime din cunoștințele pe care individul le dezvoltă și le elaborează în raport cu lumea și cu propria persoană. Aceste cunoștințe nu sunt niciodată altceva decât supoziții, ipoteze, postulate sau prezumții. Este vorba într-adevăr despre o *imagine* pe care individul și-a făurit-o despre univers. Individul se servește de un univers virtual pentru a-și organiza interacțiunile sale cu mediul. Experiența emoțională obișnuită corespunde unei experiențe a lipsei existente în acest univers virtual. Ea indică nu doar experiențe emoționale negative, ci și experiențe emoționale pozitive. Așa cum am văzut în mai multe ocazii, acestea presupun de fapt obstacolul, piedicile și depășirea lor, și nu evoluția armonioasă, fără conflicte către sintonie. Chiar dacă totul se termină cu bine, experiența emoțională pozitivă va scoate și ea la lumină „fisurile" universului virtual.

## Emoția ca paradox

Noțiunea de univers virtual, așa cum este prezentă aici, este puțin menționată în literatura psihologică. Totuși, Hadley Cantril (1950) în lucrarea sa clasică *The „why" of man´s experience* a descris universul reprezentațional în termeni care corespund aspectelor pe care le vom evoca.

În cursul acțiunilor noastre, spune Cantril, ne înarmăm cu o serie de prezumții care ne vor servi drept bază pentru acțiunile noastre viitoare. În fiecare situație ulterioară din viața noastră, vom avea în vedere aspecte ale prezumțiilor acumulate. Singura lume pe care o cunoaștem este cea pe care o creăm pornind de la aceste prezumții. Aceasta este lumea care face ca mediul nostru să aibă un caracter constant. Ea este cea care conferă consistență experienței noastre. Această lume nu ar exista dacă nu am acționa pentru a ne asigura calitatea vieții. Ea este produsul întreprinderilor noastre.

Această lume ipotetică care ne aparține este constituită dintr-o masă de prezumții diferite, continuă Cantril. Astfel, presupunem identitatea lucrurilor care se aseamănă, presupunem că anumite elemente ale mediului aparțin unuia sau altuia și alcătuiesc ansambluri sau că lucrurile sau obiectele au semnificații sau caracteristici constante, precum culoarea sau dimensiunea. Elaborăm prezumții asupra persoanelor, grupurilor de persoane, instituțiilor și ideologiilor. Nu suntem în general conștienți de aceste prezumții. Ne lovim de ele doar în momentele în care ne confruntăm cu iluzii pe care trebuie să ni le explicăm, cu paradoxuri pe care trebuie să le rezolvăm sau cu erori pe care le-am comis din cauza fap-

tului că prezumțiile noastre nu s-au dovedit fiabile. O altă parte a lumii noastre presupuse o constituie structurile noastre intelectuale și structurile noastre conceptuale. Ele au proprietatea de a extinde cadrul în care acțiunile noastre pot fi eficiente: elaborăm prezumții potrivit cărora anumite evenimente sunt cauza sau consecința altora. Dispunem în plus de coduri etice și de abstracțiuni științifice. Alte fațete ale lumii noastre de prezumții au în vedere calitățile lucrurilor, valorile pe care le atribuim acestora, precum și calitățile sau valorile pe care le percepem pe calea experienței. Astfel, dorințele de a ne satisface nevoile, de a ne realiza ambițiile, de a lupta pentru anumite idealuri sunt toate impregnate de prezumții asupra valorii unei anume experiențe. Atunci când vorbim despre culturi diferite, ne referim, de fapt, la lumi cu prezumții diferite, elaborate pornind de la mediile diferite în care trăiesc oamenii.

Toate aceste prezumții dau naștere, în ceea ce ne privește, unui univers de așteptări. Astfel, ne așteptăm ca soarele să răsară mâine dimineață și ca pământul să continue să existe multe mii de ani de acum înainte. Cantril adaugă faptul că omul luptă fără încetare pentru a-și păstra universul prezumtiv intact. Există motive întemeiate pentru asta: această lume prezumtivă pe care ne-am construit-o este singura lume în care tranzacțiile de care depinde viața noastră pot avea loc. Acest univers ne este indispensabil dacă dorim să păstrăm stabilitatea și continuitatea care ne înconjoară, dacă dorim ca judecățile noastre de valoare să își păstreze sensul și dacă dorim ca acțiunile noastre să rămână eficiente.

În doar câteva cuvinte, dar într-un mod foarte semnificativ în ceea ce ne privește, Cantril a abordat în acest

context și problema emoțiilor. El consideră că resimțim emoții „atunci când se produce un eveniment pentru care lumea noastră de prezumții nu ne pregătise". El continuă spunând că o experiență este surprinzătoare, de neînțeles sau anormală atunci când este redusă la ea însăși. Totuși, atunci când o punem în relație cu prezumțiile actuale și încercăm să descoperim prin ce anume acestea au fost inadecvate, ea constituie un paradox. „Paradoxurile pe care le întâlnim în viață sunt sfidări pentru o mai bună înțelegere a lumii și a modului în care aceasta funcționează" (p. 94). Ele alimentează căutarea sensului. Pentru Cantril, căutarea sensului este efortul continuu care urmărește stabilirea unui acord între universul de prezumții al fiecărui individ și fiecare dintre situațiile concrete pe care acesta le întâlnește în viață. Este, de asemenea, vorba despre efortul de a elabora noi prezumții capabile să ghideze acțiunea în mod eficient și să crească astfel capacitatea de includere a universului nostru de prezumții.

Vom reține în special de aici ideea potrivit căreia individul se străduiește să-și mențină universul prezumtiv intact în măsura în care acest univers constituie pentru el un instrument în schimburile cu lumea. Vom nota în plus că, la fel ca și noi, Cantril situează emergența emoțiilor acolo unde întâlnim lacune ale universului de prezumții. În fine, ideea potrivit căreia o experiență emoțională capătă valoare de paradox atunci când ea este pusă în relație cu prezumțiile prinse într-o situație de lipsă este una deosebit de prețioasă. Ea sugerează că are loc un fel de proces de creare de sens a cărui finalitate este aceea de a îmbunătăți instrumentul prezumtiv și de a-i asigura astfel concordanța cu situațiile întâlnite. Ni se sugerează, de

asemenea, că emoția creează ocazia unei activități de producere a sensului.

## Emoția generatoare de sens

Ideea potrivit căreia emoția dă naștere unui proces de creare a sensului își găsește azi un important ecou în domeniul studiului organizațiilor. Acest punct de vedere rezultă din analiza mediului organizațional sub aspectul fluxului care circulă aici și a piedicilor susceptibile să îl întrerupă (pentru a trece în revistă vezi Weick, 1995, 2001). De exemplu, punerea în aplicare a deciziilor raționale luate de către cei care gestionează organizațiile și colaboratorii acestora se izbește de dezacorduri, de surprize și de disonanțe (Weick, 2001). Organizațiile se confruntă în mod regulat cu probleme tehnice, incidente, accidente și chiar cu catastrofe. Potrivit acestor studii, astfel de circumstanțe reprezintă pentru organizațiile umane ocazii care stimulează gândirea. Atunci când predicțiile eșuează, când așteptările sunt infirmate și când activitatea în curs este blocată, crearea de sens găsește cele mai bune condiții să se declanșeze: întâlnirea unui obstacol dă naștere unei dinamici cognitive care stimulează producerea hărților mentale și a semnificațiilor. În acest context, Weick (1995) a formulat în mod explicit ecuația stabilită între circumstanțele care activează producerea de sens și situațiile emoționale (pp. 100-105). În opinia sa, activarea emoțională rezultă în mod esențial dintr-o încălcare a așteptărilor. Ea acționează atunci asemenea unui instrument care distribuie cote de atenție în serviciul

procesului de creare de sens. Atunci când, de fapt, intervine emoția, situația este pe dată identificată ca problematică, ia loc pe lista preocupărilor curente și tinde să devină obiectul eforturilor de soluționare. Regăsim deci în acest context toate elementele care au fost evocate mai sus: sistemele de anticipare, lacunele acestora, emoțiile consecutive și instaurarea unui proces de creare de sens destinat creșterii calității instrumentelor de anticipare.

Mai regăsim în psihologia socială experimentală și alte puncte de vedere care merg în aceeași direcție. Potrivit lui Arie Kruglanski (1996), de exemplu, activitatea cognitivă este în mod tipic rezultatul percepției unui dezacord între situația de fapt și situația dorită. El adaugă faptul că un dezacord de acest tip este capabil să suscite angajarea individului într-un efort mintal asiduu (Kruglanski, 1996, p. 500). Condițiile pe care noi le-am considerat generatoare de emoții sunt în acest caz identificate ca generatoare de travaliu cognitiv. Hastie (1984) a exprimat un punct de vedere similar într-o formă deosebit de concentrată și integratoare: „Evenimentele neașteptate sau caracterizate prin neatingerea unui scop s-au dovedit a fi antecedente «ideale» ale unei căutări cauzale“ (Hastie, 1984, p. 44). De altfel, lucrările lui Martin și Tesser au demonstrat că atunci când progresul către atingerea unui scop este blocat și se instalează astfel un dezacord între situația actuală și situația dorită, fiind astfel întrunite condițiile favorabile dezvoltării unei activități de prelucrare cognitivă.

În concluzie, aceste curente sunt străbătute de o idee comună. Aceasta poate fi rezumată prin formula lui Hadley Cantril, potrivit căreia o situație care declanșea-

ză o emoție plasează individul în fața unui paradox, pentru că ea scoate în evidență o contradicție între elementele experienței sale prezente și prezumțiile de până în acel moment. Aceste situații constituie sfidări pentru sistemele prin intermediul cărora el înțelege lumea. Putem deci să concluzionăm că ele suscită în experiența subiectivă a individului o stare de îndoială sau de incertitudine capabilă să genereze o stare de neliniște și de inconfort psihologic.

## Îndoială și incertitudine

De multă vreme, filosofii și psihologii au considerat că îndoiala este o stare nefericită de care individul caută cu ardoare să se debaraseze pentru a ajunge la o stare de credință (Peirce, 1877). Starea de credință, dimpotrivă, este trăită cu calm și satisfacție. Potrivit lui John Dewey (1938), îndoiala este o stare de inconfort care stimulează căutarea de certitudine, tot așa cum foamea este o stare de inconfort care stimulează căutarea de hrană. Aceasta înseamnă că individul se va angaja activ în căutarea de cunoștințe susceptibile să pună capăt îndoielii. Este ceea ce *Gestaltpsihologia* a numit „finalizarea". Tema căutării de certitudine menită să ne scoată din starea de incertitudine a reținut atenția psihologiei sociale. Această temă ocupa un loc central în modelele teoretice clasice ale schimbării atitudinilor prin restaurarea echilibrului cognitiv, precum modelul incongruenței (Osgood și Tannenbaum, 1955), cel al echilibrului (Abelson și Rosenberg, 1958, 1960) sau cel al disonanței cognitive (Festinger, 1957). În cadrul ultimului exemplu, individul care

se confruntă cu elemente cognitive contradictorii resimte o stare de inconfort sau de tensiune psihologică. Proasta dispoziție care rezultă îl motivează să facă un efort cognitiv al cărui obiect va fi restaurarea consonanței. Atât timp cât aceasta nu va fi restabilită, starea de inconfort se va prelungi, iar motivația restabilirii ordinii la nivel cognitiv se va menține activă. În consecință, travaliul cognitiv va continua.

Situația individului care tocmai a trecut printr-o stare emoțională este similară celei descrise de aceste modele ale schimbării de atitudine. Ca și în cazul disonanței cognitive, incertitudinea și îndoiala pe care emoția le suscită la individ trebuie să inițieze implicit la el o cerință de procesare cognitivă, căreia să i se acorde în mod automat prioritate. Din acest moment, ca în cazul disonanței cognitive, orice informație pertinentă va fi prelucrată, cu prioritate, în mod automat. Această prioritate se va manifesta prin revenirea, în mod automat, a amintirii evenimentului în centrul atenției. Individul nu va fi deloc conștient de motivele pentru care își reamintește episodul. Atunci când este vorba despre episoade emoționale de intensitate scăzută, prioritatea respectivă va avea un caracter relativ. Persoana va fi în măsură să-și îndeplinească pe mai departe sarcinile curente: cerința unei procesări nu va interveni decât în fazele în care atenția nu a fost mobilizată de către aceste sarcini, așa cum se întâmplă în momentele de destindere, de distracție, de neatenție sau de somnolență. Dar, atunci când este vorba despre episoade emoționale de cea mai mare intensitate, prioritatea va căpăta un caracter imperativ și revenirea în atenție a episodului se va putea produce în mod frecvent. În plan emotiv, individul va trăi cu senti-

mentul că este copleșit de amintirea episodului trecut, fără a fi în măsură să-l îndepărteze din conștiință.

## Evocarea cognitivă automată declanșată de emoție

Ceea ce am spus până acum ne face să credem că evocarea cognitivă automată nu este altceva decât un efect exclusiv al experiențelor traumatice. Orice experiență emoțională antrenează un proces de acest tip ca o consecință a căutării de sens în care individul nu se angajează în mod deliberat. Există oare date empirice în sprijinul acestei idei?

Experiențele realizate de Mardi Horowitz au demonstrat în mod efectiv că o situație emoțională obișnuită antrenează manifestări cognitive automate, similare celor observate în urma expunerii la un eveniment traumatic (pentru o trecere în revistă, Horowitz, 1975, 1986). În cadrul acestor experimente, participanților le-au fost prezentate fragmente de film selecționate în funcție de impactul lor emoțional. În cadrul unuia dintre aceste studii, de exemplu, participanții au văzut un scurt film de factură antropologică, prezentând niște adolescenți supuși unui ritual de inițiere. Filmul includea scene de circumcizie susceptibile să-l emoționeze pe spectator (Horowitz, 1969; Horowitz și Beker, 1971). După vizionare, fiecare dintre participanți a efectuat o sarcină mentală care solicita concentrarea. În timpul efectuării acestei sarcini, participantul trebuia să apese pe un buton aflat la dispoziție pentru a semnala orice irupere a unor imagini sau gânduri legate de film. S-a constatat că participanții care au văzut filmul cu caracter emoțional apăsau buto-

nul de mult mai multe ori decât cei care văzuseră un film cu caracter neutru. Prin urmare, chiar și o scurtă expunere la o situație emoționantă care include o minimă implicare personală este suficientă pentru a da naștere unor manifestări cognitive automate ulterioare. S-a pus întrebarea dacă filmele cu un conținut emoțional pozitiv pot avea și ele același efect. Horowitz și Beker (1973) au recurs la un film de educație sexuală care prezenta pe un ton agreabil și subtil un cuplu de tineri angajați într-un preludiu sexual. După film, participanții au îndeplinit sarcina mentală ce presupunea concentrarea. Cognițiile intruzive și-au făcut apariția în aceeași măsură ca și în cazul materialului cu conținut emoțional negativ. Se poate deci concluziona, pornind de la aceste cercetări, că experiențele emoționale obișnuite, indiferent dacă sunt negative sau pozitive, generează în egală măsură o activitate cognitivă automată.

Aceste observații au fost pentru multă vreme neglijate de literatura de specialitate. Ele pot fi totuși reproduse cu ușurință observând experiențele emoționale ale vieții curente. Astfel, am urmărit evoluția gândurilor în cazul unor studenți care ieșeau de la un examen important. La o săptămână de la examen, 88% dintre aceștia au declarat că s-au confruntat cu cogniții involuntare și recurente referitoare la acesta. La două săptămâni după examen, acest lucru mai era încă valabil pentru 64% dintre ei. La trei săptămâni de la examen, 48% dintre studenți se confruntau încă, cel puțin ocazional, cu cogniții intruzive. Acest eveniment emoțional din viața obișnuită a avut deci în cazul respondenților un efect deloc de neglijat asupra activității cognitive. Cu ocazia efectuării unei alte observații, au fost urmăriți studenți

chinezi terapeuți la ieșirea de la prima lor oră de disecție efectuată pentru prima dată în fața lor de un profesor. Contactați din nou o săptămână mai târziu, 80% dintre ei au declarat că s-au confruntat în acest interval de timp cu cogniții intruzive referitoare la această ședință de disecție. Două săptămâni mai târziu, proporția era doar cu câteva procente mai mică, și anume de 75%. La opt săptămâni, 37% dintre studenți raportau încă incidența ocazională a gândurilor și a imaginilor involuntare legate de eveniment. Evenimente emoționale de intensitate mai scăzută au și ele efecte similare. De exemplu, au fost observați voluntari care, în urma unui apel al Crucii Roșii, s-au declarat gata să doneze pentru prima dată sânge. În cazul neofiților, această experiență suscită o emoție de intensitate moderată. O săptămână mai târziu, 80% dintre acești donatori au raportat că s-au confruntat, cel puțin ocazional, cu gânduri și imagini intruzive în legătură cu acest eveniment. Două săptămâni mai târziu, 65% dintre ei raportau încă același lucru.

Cu ocazia studiilor efectuate după metoda rapelului autobiografic (Rauw și Rimé, 1990; Rimé și alții, 1991 *a*, 1991 *b*, 1992), s-a pus întrebarea dacă aceste manifestări variază în funcție de tipul emoției în cauză. Invitați să rememoreze o experiență emoțională recentă, participanții au descris experiența pe care și-o aminteau, răspunzând mai multor întrebări legate de acest subiect și completând apoi un chestionar asupra eventualelor idei, imagini mentale sau gânduri legate de această experiență. Tabelul 13 reunește rezultatele mai multor studii incluzând participanți de diferite vârste. Aceste date arată cum cognițiile intruzive sunt prezente în aproape toa-

te cazurile, indiferent de valența sau tipul emoției în cauză.

Tabelul 13. — *Cogniții intruzive în urma evenimentelor emoționale în diferite studii bazate pe metoda rapelului autobiografic*

| *Studii* | *Participanți* | *Tip de emoție* | *N* | *Răspunsuri 3-5 ([1]) (%)* |
|---|---|---|---|---|
| Rimé, Mesquita, Philippot și Boca (1991 *b*), studiu 2 | Adulți de ambele sexe 18-33 ani | Evenimente pozitive | 119 | 90,8 |
| | | Evenimente negative | 138 | 84,1 |
| Rimé, Mesquita, Philippot și Boca (1991 *b*), studiul 3 | Adulți de ambele sexe 40-60 ani | Evenimente pozitive | 42 | 83,3 |
| | | Evenimente negative | 83 | 91,6 |
| Rimé, Mesquita, Philippot și Boca (1991 *b*), studiul 1 | Adulți de ambele sexe 18-41 ani | Bucurie | 30 | 86,7 |
| | | Furie | 41 | 78,1 |
| | | Frică | 37 | 75,0 |
| | | Tristețe | 49 | 91,8 |
| | | Afecțiune | 18 | 88,9 |
| Rauw și Rimé (1990) | Adolescenți de ambele sexe 12-17 ani | Bucurie | 96 | 80,2 |
| | | Frică | 103 | 60,7 |

([1]) Scala de răspuns: 5 = foarte des, 4 = des, 3 = când și când, 2 = o dată sau de două ori, 1 = niciodată

Diferitele studii asupra cogniților intruzive survenite în urma experiențelor emoționale ne permit să tragem următoarele concluzii (vezi în special Rimé și alții,

1991 *a*, 1991 *b*, 1992). În urma unei experiențe emoționale, sunt resimțite în general manifestări cognitive în cadrul cărora o atare experiență este evocată. Aceste manifestări sunt involuntare, iar cel care le resimte caută de cele mai multe ori să le îndepărteze de la nivelul conștiinței pentru că acestea îi perturbă derularea proceselor mentale și activitățile în curs. Toate tipurile de experiențe emoționale antrenează astfel de manifestări, și deci și cele pozitive. Totuși, în cazul celor din urmă, manifestările cognitive automate sunt însoțite de afecte pozitive și nu presupun eforturi menite să le elimine. Frecvența și durata manifestărilor cognitive pot fi prezise pornindu-se de la intensitatea emoției resimțite. Astfel, o experiență emoțională de slabă intensitate va cunoaște intruziuni cognitive ocazionale de scurtă durată, în vreme ce una de intensitate ridicată va face loc unor numeroase cogniții repetitive, a căror manifestare poate să se prelungească în timp. Cel mai des, această activitate automată se estompează o dată cu trecerea timpului, panta extincției variind în funcție de intensitatea emoției.

Se constată astfel că episoadele emoționale ale vieții curente sunt prelungite printr-o mobilizare cognitivă spontană. Atunci când îi întrebăm pe oameni în legătură cu motivele pentru care această activitate se continuă, ei nu sunt evident capabili să ofere un răspuns precis din moment ce este vorba despre manifestări cu o origine automată. Ei exprimă totuși sentimentul că sunt angajați într-un „efort mental". Parcurgând diferite studii exploratorii, am observat că există trei itemi care sunt reluați de către cea mai mare parte a respondenților ori de câte ori acestora li se cere să descrie cum reacționează în timpul acestor „prelucrări mentale": 1/„mă străduiesc să

îmi ordonez în minte lucrurile în desfășurarea lor"; 2/ „încerc să înțeleg ce s-a întâmplat" și 3/ „încerc să descopăr un sens pentru cele întâmplate". Fără a putea preciza ceea ce caută de fapt, persoanele angajate într-o astfel de activitate estimează că urmăresc căutarea unei ordini și a unui sens. Aceste observații vin astfel în sprijinul celor susținute de Cantril (1950) sau de Weick (1995), potrivit cărora experiența emoțională suscită la nivelul individului declanșarea unui proces de producere de sens.

Alte rezultate stabilesc o legătură între această căutare de sens pe care emoția o declanșează și propensiunea către comunicarea socială pe care tot ea o activează. În cercetările exploratorii, indicii de corelare pozitivă între valoarea „căutării sensului" în urma unui episod emoțional și valoarea dorinței de a comunica episodul variază între .35 la .51, în funcție de studiu. Într-un studiu cu un caracter mai pronunțat sistematic, cele două valori au fost separate în timp. Susanna Corsini (2004) a trimis unor studenți voluntari chestionare în plicuri sigilate cuprinzând instrucțiunea de a aștepta producerea unui eveniment emoțional de o anumită importanță în cursul săptămânii. În ziua în care acesta s-ar fi produs, participanții urmau să deschidă plicul, să răspundă întrebărilor cuprinse de chestionar și să îl trimită la laborator. Aceste chestionare cuprindeau valori ce urmăreau impactul evenimentului, printre care scala „căutării de sens". La șapte zile după eveniment, fiecare dintre participanți a completat un nou chestionar în cadrul căruia a indicat frecvența cu care a comunicat episodul emoțional în acest interval. Între valoarea „căutării de sens" și cea a comunicării sociale a fost înregistrat un indice de corelație de .45.

Căutarea de sens suscitată de un eveniment emoțional ne permite deci să prezicem importanța comunicării sociale care va avea loc în legătură cu acest subiect.

În concluzie, analiza impactului cognitiv al experiențelor emoționale ale vieții curente conduce la o triplă constatare. În primul rând, emoțiile vieții curente determină cogniții intruzive a căror importanță și durată de manifestare variază în funcție de intensitatea experienței emoționale. În al doilea rând, aceste cogniții intruzive sunt trăite sub forma unui efort mental animat de un proces de căutare de sens. În al treilea și ultimul rând, această activitate spontană a căutării ordinii și a sensului generată de experiențele emoționale obișnuite determină parțial varianța comunicării sociale pe care aceste experiențe o suscită. Prelungirile cognitive și cele sociale ale experiențelor emoționale se dovedesc astfel legate între ele.

## Ce înseamnă crearea de sens?

Prin ce mijloc putem reduce inconfortul cognitiv pe care îl resimțim în urma unei experiențe emoționale? Cum putem satisface nevoia care îl împinge pe individ să restaureze ordinea, să înțeleagă cele întâmplate și să restabilească sensul? Karl Weick (1995) a propus câteva modalități în care putem obține răspunsul la aceste întrebări.

Cuvântul joacă în acest caz un rol capital. În lucrările sale asupra producerii sensului în cadrul organizațiilor, Weick (1995) afirmă că „văzând ceea ce spunem descoperim ceea ce gândim". În cadrul unei experiențe emoționale, problema sensului rezultă în general din ele-

mente implicite. Cuvântul permite cu precizie „actualizarea" implicitului. Sensul este „produsul cuvintelor care se combină în fraze cu scopul de a transmite ceva în legătură cu experiența în curs" (Weick, 1995, p. 106). Alegerea cuvintelor joacă un rol capital în cadrul acestui proces. Cuvintele exercită de fapt o constrângere importantă asupra discursului, din moment ce ele determină categoriile prin intermediul cărora vom putea „vedea ceea ce spunem" și furnizează termenii care conduc la concluzii.

Resursele creatoare de sens sunt frazele, definițiile, conceptele sau interpretările care se impun faptelor observate, adică unui material continuu constituit din experiențe, percepții și evenimente cu caracter fenomenal (Freese, 1980). Procesul de creație a sensului transformă deci continuitatea în categorii discrete, observațiile în interpretări, experiențele în evenimente delimitate și percepțiile în planuri și în cadre preexistente. Creând continuitatea, facem de fapt lumea mai puțin unică, îi atribuim un caracter mai tipic, mai repetitiv, mai stabil și mai durabil. Dar lumea acestui flux continuu nu va fi din această cauză mai puțin unică și mai puțin tranzitorie, fiindcă între rezultatele discrete ale producției de sens și faptele continue pe care aceasta caută să le discearnă va exista mereu, în mod necesar, o distanță. Care va fi deci sensul plauzibil? Potrivit lui Weick (1995, p. 108), este sensul care va surmonta această distanțare, fiind capabil, în același timp, să prezerve într-o anumită măsură continuitatea. Fără îndoială că acest sens va fi considerat cel mai corect. Conținuturile legate în dinamică, în procese, în imagerie, în verbe, în alternative și în relatări ar trebui să reprezinte acest flux într-un mod

mai plauzibil și mai exact decât conținuturile dominate de structuri statice, de substantive, de cuvinte abstracte și de liste. Totuși, succesul va depinde în egală măsură de adecvarea cu care categoriile, precum limitele, diferențele, cenzurile vor fi aplicate lumii pentru a reduce continuitatea materialului.

Dincolo de această problemă a continuității și discontinuității, esența procesului producerii de sens este *aplicarea unui cadru dat de experiență* (Upton, 1961; Weick, 1995). Această operațiune conferă datului relief, îl evidențiază și îi conferă un sens. Procesul producerii de sens se sprijină deci în mod fundamental pe conștiința momentană a unei relații dintre două elemente. În plus, găsim la nivelul cunoașterii realizate în trecut cadrele în care pot fi integrate datele experienței actuale (Upton, 1961). Aceasta înseamnă că, atunci când individul trăiește o situație fără precedent, el nu va regăsi momente prototipice corespunzătoare în experiența sa anterioară și, în consecință, căutarea de sens se va impune cu ardoare. În celelalte cazuri, crearea de sens va rezulta din relaționarea a două tipuri de elemente: pe de o parte, datele și conceptele care individualizează experiența prezentă și, pe de altă parte, cadrele și categoriile furnizate de experiența anterioară, adică, de socializare, tradiție sau precedente. Care sunt resursele de care dispune individul pentru a ajunge la acest rezultat? Întrucât societatea a precedat spiritul uman (Mead, 1934), indivizii pot să se inspire din diferite glosare pe care resursele sociale le-au pus la dispoziția lor (Weick, 1995, p. 111):

- ideologiile, ansamblu de credințe, de valori și de norme care îi unesc pe oameni și îi ajută să dea un sens lumilor lor (Trice și Beyer, 1993);

- premisele și prezumțiile profunde care stau la baza culturii sau organizări și care sunt considerate ca fiind dobândite (Schein, 1985);
- paradigmele sau ansamblurile de presupoziții, de obicei implicite, referitoare la tipul de elemente care compun lumea, la modul în care ele acționează, la raporturile dintre ele și la modul în care ele pot fi cunoscute (Brown, 1978);
- structurile cognitive, sisteme de cunoaștere la nivel „meta", care se construiesc în situații concrete și care supervizează identificarea stimulilor și colectarea răspunsurilor (Hedberg, 1981);
- tradiția, lucruri care au fost create, care au fost făcute sau care au fost crezute în trecut și care sunt sau au fost transmise din generație în generație (Shils, 1981);
- povestirile, al căror rol în construirea sensului a fost amplu studiat în cursul ultimelor decenii, după ce a fost lansată ideea că oamenii gândesc mai degrabă într-un mod narativ decât argumentativ sau paradigmatic (Bruner, 1990; Zukier, 1986). Astfel, în opinia lui Weick, oamenii își decupează viața în povestiri și făcând aceasta impun o coerență la ceea ce, în caz contrar nu ar fi decât o „zeamă goală". A relata o povestire referitoare la o experiență remarcabilă este un mod de a transforma neprevăzutul în ceva obișnuit și deci controlabil. Prin intermediul povestirilor putem extinde cunoașterea dintr-un domeniu într-altul, în cadrul căruia lucrurile sunt mult mai puțin clare. Nu este deci de mirare că o astfel de colecție de relatări constituie o resursă importantă

în crearea de sens. Vom mai reveni asupra acestui subiect.

## Construcția autobiografică — generatoare de sens

Analiza proceselor de creare a sensului pe care le-am întâlnit urmându-l pe Weick (1995) se referă în mod esențial la reorganizarea sistemelor teoretice care au în vedere lumea. Ea nu abordează celălalt aspect al sistemelor teoretice susceptibile de a fi afectate de către evenimente: modelele sinelui.

Pentru această a doua problemă putem urma exemplul lui Thomson și Janigian (1988) care, prin noțiunea de schemă de viață, au propus un concept extrem de util în această privință. Este vorba despre o construcție autobiografică pe care fiecare dintre indivizi o alimentează în cursul existenței sale. Ea ne oferă o reprezentare a ceea ce suntem, am fost și am putea deveni. Schema de viață organizează într-un tot coerent și comprehensibil ceea ce în realitate apare ca o succesiune de evenimente discrete și lipsite de legături. Aceste scheme îi pun individului la dispoziție un context pentru a înțelege evenimentele pe care le trăiește și a evalua consecințele lor, fiind un puternic generator de sens. Ele permit instaurarea și alimentarea sentimentului propriu că există o ordine. Pe lângă această funcție organizatoare, schema de viață îl ajută pe individ să-și înțeleagă propria finalitate, punându-i la dispoziție o viziune de ansamblu asupra existenței sale și ajutându-l în procesul de urmărire a scopurilor sale, în special a celor pe termen lung. Ea îi

permite individului să interpreteze evenimentele curente din perspectiva acestor scopuri pe termen lung și să-și alimenteze astfel sentimentul că totul are un rost sau că are un motiv de a exista. Aceste două sentimente, ordine și finalitate, la care schema de viață contribuie foarte mult, sunt extrem de importante pentru o componentă-cheie a bunei dispoziții: impresia de a fi în măsură să realizezi ceea ce dorești.

Pentru Thompson și Janigian (1988), căutarea de sens are loc atunci când schema de viață nu îi mai furnizează individului sentimentul de ordine sau de finalitate, sau nici unul dintre acestea. Acest lucru se produce în general atunci când un eveniment pune sub semnul întrebării componentele schemei de viață, fie din cauza faptului că acest eveniment aruncă umbra îndoielii asupra exactității acestor componente, fie pentru că face imposibilă atingerea unora dintre scopuri. Evenimentele emoționale negative au cu precădere astfel de consecințe, pentru că ele au în general efecte greu de conciliat cu schema de viață. Astfel, ele subminează imaginea pe care individul o are despre sine, alterează prezumțiile de invulnerabilitate pe care schema de viață se sprijină, modifică uneori radical traiectoria vieții (boală, accident, handicap…) și ridică problema mortalității, care este prea puțin compatibilă cu schema de viață. Aceste evenimente apasă deci greu asupra reprezentărilor simbolice ale existenței și îl constrâng pe individ să se adapteze. Evenimentele pozitive pot și ele să repună sub semnul întrebării respectiva schemă de viață. Totuși, Thompson și Janigian estimează că impactul acestora este în general mai puțin important pentru că nu ating niciodată o intensitate extremă și pentru că se situează, pe de

altă parte, pe axa distorsiunilor pozitive pe care individul le alimentează.

Atunci când schema de viață este afectată de alterări ale sensului, restaurarea sentimentelor de ordine și de finalitate are o deosebită importanță pentru că aceasta condiționează posibilitatea de urmărire în continuare a scopurilor pe termen lung. Și pentru că această continuare condiționează, la rândul ei, cele două sentimente, se creează un periculos cerc vicios care trebuie abandonat. Dacă individul nu își poate schimba percepția asupra evenimentului, accentuându-i aspectele pozitive, găsind un sens în ceea ce s-a petrecut, el nu va putea să restaureze sensul decât modificându-și schema de viață pe c are o acomodează la noua experiență și la consecințele acesteia. Pentru a ajunge în acest punct, el va trebui în general să modifice unele scopuri. De multe ori, după un eveniment care s-a petrecut în viața sa, individul își modifică semnificația și structura existenței sale, își reorganizează prioritățile, își schimbă viziunea asupra sa și asupra vieții și își face noi proiecte. Toate acestea scot în evidență resursele pe care ființele umane le pot mobiliza atunci când sunt confruntate cu situații problematice.

Viktor Frankl (1959) vedea în mobilizarea unor astfel de resurse transpunerea unui element esențial al naturii umane: libertatea, puterea de autodeterminare. Din punctul său de vedere, ființa umană nu este niciodată pe deplin supusă condițiilor exterioare. Ea poate în orice clipă să-și definească existența viitoare. Ea este întotdeauna capabilă să hotărască dacă va ceda în fața condițiilor sau le va face față. Atunci când situația nu poate fi schimbată este provocată să se schimbe ea însăși. Ea poate da sens vieții sale chiar și atunci când se confruntă cu

o situație fără speranță. „Ceea ce contează atunci, spune Frankl, este să dai cea mai bună dovadă a potențialului uman, să transformi tragedia într-un triumf și să convertești conjunctura într-o realizare a omului“ (Frankl, 1959, p. 123).

## Locul cunoașterii

Ceea ce precedă are implicații importante pentru modelele teoretice asupra lumii și asupra sinelui pe care și le construiește individul. Cu cât aceste modele sunt mai extinse și superioare calitativ, cu atât mai mult ele îl ajută pe individ să înțeleagă mediul în care trăiește pentru a-și planifica acțiunile. Cu alte cuvinte, cu cât harta lumii pe care individul o deține este mai detaliată și exactă, cu atât individul se va putea adapta mai bine la variațiile mediului și îl va putea influența, pentru a-și atinge scopurile. Așadar, cunoașterea asupra lumii și asupra lui însuși apare ca o condiție a succesului relației dintre individ și mediu.

Există deci la acest nivel sursa unei continue provocări de extindere a cunoașterii. Totuși, datorită capacităților simbolice de care dispune individul și lucidității sale, apare problema limitelor. Dacă își extinde în mod continuu cunoașterea pentru a se proteja de riscuri, creșterea volumului de cunoștințe deținute nu va conduce la creșterea gradului de conștientizare a pericolelor la care viața îl expune? Existența unui cerc vicios ar părea inevitabilă în această privință. Probabil că acesta este și motivul pentru care se impun în conștiința individului acele faimoase reveniri pozitive care deturnează într-un

sens favorabil modelele sale asupra lumii și asupra propriei persoane. Fără îndoială, această distorsionare constituie singura sa modalitate de a ieși din acest cerc. Dacă nu prin refuz sau printr-un optimism lipsit de realism, cum altfel s-ar putea pune la adăpost individul de spectrul propriei precarități pe care extinderea cunoștințelor sale nu ar putea decât să-l întărească?

În aceste limite, elementele care precedă ne conduc la concluzia că o propensiune esențială, dacă nu cumva fundamentală a ființei umane, este aceea de a-și dezvolta cunoașterea și de a crea sens. Ea urmărește să producă o imagine organizată și coerentă asupra lumii. Acest lucru devine necesar pentru că o astfel de imagine îi pune la dispoziție o bază de date eficientă pentru a derula tranzacții eficiente cu mediul. Acest punct de vedere, care situează dezvoltarea cunoștințelor în vârful ierarhiei motivațiilor ființei umane, nu este în mod evident cel mai răspândit din literatura psihologică. În literatură sunt privilegiate altele, precum plăcerea pulsională cu manifestările sale sexuale și agresive (Freud, 1920), puterea și dominația (Adler, 1927), sau nevoile „primare", precum hrana, confortul, evitarea durerii (Maslow, 1987).

## Diferența între emoții și traumatisme emoționale

Studiul traumelor ne-a permis să ne dăm seama de faptul că tranzacțiile dintre individ și mediu depind de un univers ipotetic constituit de către individ pentru a servi la propria sa adaptare. Totodată acest studiu ne-a

arătat că evenimentele petrecute în mediu pot intra în contradicție flagrantă cu fundamentele acestui univers ipotetic. Când acest lucru se produce au loc consecințe emoționale și cognitive catastrofale. Analizând emoțiile „obișnuite" din această nouă perspectivă, s-a ajuns la concluzia că ele răspund în egală măsură unor situații în care universul ipotetic prezintă disfuncționalități: ele se produc fie pentru că individul nu a putut găsi în acest univers virtual resursele necesare pentru a face față evenimentului, fie pentru că planul de acțiune pe care l-a derivat din acest univers virtual nu s-a derulat așa cum era prevăzut. Experiențele emoționale capătă astfel valoare de paradox: ele scot în evidență o contradicție între elemente ale experienței prezente și prezumții considerate ca fiind adevărate până în acel moment.

Ajunși în acest punct suntem în măsură să precizăm prin ce anume experiențele emoționale ale vieții curente se diferențiază de cele pe care le desemnăm ca fiind traumatice. Pentru aceasta trebuie să readucem în discuție importanta distincție propusă de către Epstein (1973) între postulate abstracte și postulate concrete pe care individul le derivă din teoria sa asupra realității. Potrivit acestei distincții, postulatele abstracte care nu sunt testate în cadrul vieții curente pot fi infirmate masiv de o experiență traumatică, ieșită din comun. Ansamblul edificiului teoretic este, în acest caz, pus în pericol, fiind vorba despre postulate fundamentale. Aceasta este punctul de plecare al traumei. Experiențele emoționale ale vieții de zi cu zi infirmă și ele postulatele asupra teoriei realității. Dar, în acest caz, este vorba despre postulate concrete, pragmatice: ele nu au permis înțelegerea unei schimbări intervenite în mediu sau nu au

susținut evoluția acțiunii așa cum a fost ea prevăzută. Epstein estima că infirmarea postulatelor concrete nu are consecințe majore pentru că edificiul teoretic nu este dărâmat și pentru că un efort cognitiv rudimentar este suficient pentru a-l redresa. Dacă este adevărat că o experiență emoțională obișnuită lasă edificiul teoretic intact, consecințele sale cognitive se dovedesc totuși mult mai importante decât presupune Epstein. Prin contradicțiile pe care le scot în evidență dintre experiența actuală și prezumțiile individului, ele generează, ca și disonanța cognitivă, procesul automat de căutare cognitivă care urmărește reducerea incertitudinilor. Cognițiile intruzive atât de numeroase în urma unor astfel de experiențe, nevoia de comunicare socială pe care ele o suscită și căutarea de sens și de ordine pe care o alimentează demonstrează încă o dată realitatea și importanța procesului. Aceste cogniții se perpetuează până în momentul în care vor întâlni informații capabile să rezolve contradicția inițială.

## Experiențe emoționale clarificate și experiențe emoționale neclarificate

Ceea ce am afirmat anterior sugerează că amintirile experiențelor emoționale pot cunoaște două statute diferite. Primul se manifestă prin incertitudinea și căutarea de sens pe care le vom descrie. Vorbim în acest caz despre experiențe emoționale neclarificate. Ele sunt caracterizate de trei elemente. Mai întâi, reiterările mentale pe care aceste experiențe le suscită duc la instaurarea, în viața de zi cu zi a individului, a unei stări de jenă și

antrenează nevoia de a povesti la nesfârșit experiența trăită. Apoi, cu fiecare nouă evocare, emoțiile care sunt reactivate își păstrează intensitatea ridicată. În fine, persoana este conștientă de statutul special al acestei experiențe: îi recunoaște caracterul neclarificat, are sentimentul că episodul mai „revine" încă sau că nu „s-a împăcat" cu el (Tait și Silver, 1989). Celălalt statut la care poate să acceadă amintirea unui episod emoțional este inversul celui precedent. El se instaurează din momentul în care sunt întâlnite informațiile capabile să clarifice incertitudinile. Toate caracteristicile care însoțesc statutul „neclarificat" tind în acest caz să dispară: reiterările mentale și nevoia de comunicare socială se estompează; în momentul reamintirii, emoțiile sunt de intensitate scăzută, iar persoana are sentimentul că episodul aparține trecutului, fiind îndepărtat și fără consecințe asupra experienței curente. Vorbim în acest caz despre o experiență emoțională clarificată.

Putem verifica foarte ușor validitatea acestei distincții stabilite între experiențe neclarificate și cele clarificate. Este suficient să le solicităm respondenților să-și reamintească, apoi să descrie o experiență emoțională cu ajutorul uneia dintre cele două formule următoare. În primul caz, respondenții sunt invitați să-și amintească o experiență neclarificată și să precizeze simplu, datorită acestui fapt, dacă se mai simt afectați în prezent din această cauză („astăzi, această experiență vă mai marchează atunci când vă gândiți la ea"). În al doilea caz, respondenții sunt invitați să-și amintească o experiență clarificată, definită ca o experiență care nu îi mai afectează („astăzi, această experiență nu vă mai marchează atunci când vă gândiți la ea"). Un astfel de studiu a fost realizat cu

ajutorul unor studenți americani (Rimé, Hayward și Pennebaker, citat în Rimé și alții, 1998). După evocare, toți participanții au răspuns mai întâi unor întrebări ce aveau în vedere impactul inițial al experienței. Datele au arătat că episoadele recoltate pentru ambele condiții aveau inițial caracteristici comparabile. Ele nu se distingeau nici prin intensitatea impactului lor emoțional primordial, nici în privința manifestărilor inițiale de reminiscență, nici în privința întârzierii cu care era inițiată comunicarea socială, nici în privința frecvenței. Apoi, întrebările au avut în vedere impactul pe care experiența îl conserva în viața actuală a respondentului. În acest punct diferențele dintre cele două se dovedeau considerabile. În cazul episoadelor neclarificate, intensitatea emoțiilor resimțite în momentul evocării era superioară, nevoia actuală de a vorbi despre episod era mai intensă, iar comunicarea socială care s-a derulat efectiv de-a lungul mai multor săptămâni dinaintea studiului era mai frecventă decât în cazul episoadelor clarificate. Acest studiu a fost reprodus după o procedură similară și asupra studenților europeni (Delroisse, 2004). Aceleași diferențe puternic semnificative au fost observate în privința impactului actual al celor două tipuri de episoade. În plus, variabile adiționale au arătat că episoadele neclarificate conservau o importanță subiectivă mai mare și că suscitau în mai mare măsură căutarea de sens decât episoadele clarificate. În concluzie, aceste date arată că oamenii pot distinge perfect printre amintirile lor autobiografice experiențe emoționale neclarificate și experiențe emoționale clarificate. Pe de altă parte, caracteristicile enunțate mai sus pentru fiecare dintre aceste două tipuri de experiență sunt evident verificate cu ajutorul datelor astfel culese.

## Concluzii

În încheierea acestui capitol, trebuie să tragem câteva concluzii asupra rolului esențial al căutării și al creării de sens în organizarea procesului de amintire a unei experiențe emoționale. Atâta timp cât paradoxul născut de experiența emoțională nu este depășit, această experiență va păstra un ascendent asupra individului, iar amintirea ei va continua să genereze emoții intense. O dată ce acest paradox va putea fi depășit, condițiile acestei dominări vor dispărea. Într-un mod mai general, observațiile din acest capitol scot în evidență importanța cunoașterii la ființa umană. Ele subliniază derularea continuă, de-a lungul întregii sale existențe, a procesului de creare de sens. În acest cadru experiențele emoționale ale vieții curente par incitante. Aceste experiențe semnalează lipsuri în universul virtual. Ele îl incită pe individ să le acopere. Datorită acestor semnale și a presiunilor cognitive pe care acestea le exercită, universul virtual devine din ce în ce mai incluziv. De aici trebuie să rezulte o continuă optimizare a tranzacțiilor cu mediul.

Capitolul 15

# Emoție și exprimare: depășirea simplismului

## Credințe populare și date empirice

Există numeroase expresii care sunt vehiculate în prezența victimelor unui eveniment cu valențe negative: „descarcă-ți sufletul", „vorbește, o să te simți ușurat", „spune ce ai pe suflet", „trebuie să spui tot", „scapă de povara asta și te vei simți mai bine". Aceste propoziții sunt însoțite de convingerea că punerea lor în aplicare va aduce cu sine și clarificarea experienței. Datele analizate mai înainte (cap. 10) au arătat cât de răspândită este această convingere în gândirea comună, nu numai în cultura noastră, ci și în alte culturi. Cu toate acestea, am constatat că rezultatele cercetărilor nu sunt deloc favorabile în această privință. În special, am descoperit trei tipuri de fapte care pun sub semnul întrebării această viziune „eliberatoare" a exprimării verbale a emoției.

Mai întâi, experiențele emoționale care nu au făcut obiectul verbalizării nu sunt nici mai mult, nici mai puțin clarificate decât cele care au făcut deja obiectul

comunicării sociale. Apoi, abundența exprimării verbale care se dezvoltă în mod natural în urma unei experiențe emoționale nu constituie un predictor al încheierii acestui episod. În fine, exprimarea verbală și comunicarea socială a emoției stabilite într-un cadru experimental sau în cadrul clinic al unor ședințe de debriefing psihologic nu antrenează efecte pozitive asupra finalizării experienței. Dimpotrivă, în cadrul anumitor studii urmărind eficiența ședințelor de debriefing au fost observate efecte negative. Totuși, atât în cadrul studiilor experimentale, cât și în acela al ședințelor de debriefing, exprimarea verbală și comunicarea socială a emoțiilor au în general beneficii subiective importante.

A venit vremea să clarificăm acest tablou care pune față în față credințe populare extrem de solide cu rezultate ale unor studii empirice. Urmărim în special să determinăm cu precizie cu ce anume pot sau nu pot contribui la gestionarea experiențelor emoționale exprimarea verbală și comunicarea socială a emoțiilor. Pentru aceasta, trebuie să abandonăm modul simplist de a vedea lucrurile atunci când abordăm aceste probleme, bazându-ne numai pe o viziune naivă asupra emoției. Dispunem în acest moment de o documentație științifică care ne permite să cunoaștem consecințele unei situații generatoare de emoții. Această documentație ne arată că din momentul în care se produce o experiență emoțională de o intensitate notabilă sunt afectate temporar mai multe fațete ale activității individului. Din înșiruirea care urmează vom distinge șapte fațete sau niveluri diferite afectate de o experiență emoțională negativă.

## Impactul emoției: depășirea simplismului

Cheia de boltă a impactului unui episod emoțional nu constă în emoțiile pe care le manifestă persoana. Contrar aparențelor, emoția nu este elementul central al experienței emoționale. Centrul experienței emoționale se situează, după cum putem să afirmăm în acest moment, la nivel *cognitiv-simbolic*. El este conștientizat de individ la limitele sistemelor sale de simț, în lacunele lumii presupuse, în deficiențele universului său virtual. Știm în acest moment că experiențele emoționale negative repun în discuție elementele universului ipotetic pe care individul se sprijină permanent pentru a-și asigura adaptarea curentă și protecția simbolică. Toate celelalte elemente ale experienței emoționale sunt secundare conștientizării insuficiențelor propriului univers virtual.

Astfel, atunci când Oatley și Johnson-Laird (1987) conferă răspunsurilor emoționale statutul de automatisme destinate să asigure interimatul atunci când resursele individului sunt temporar insuficiente, ei consideră implicit că centrul experienței emoționale este situat la un nivel cognitiv-simbolic și că emoția însăși nu intervine decât ca un paliativ în această privință. Un alt argument în sprijinul primatului impactului cognitiv-simbolic al experiențelor emoționale apare în ceea ce privește efectele intervenției. „Depășirea" emoției sau recuperarea emoțională nu ar putea fi obținută decât prin intervenții care să vizeze procesul cognitiv-simbolic, și anume căutarea și crearea de sens, pe care experiența emoțională le angajează în mod natural. Intervențiile care urmăresc alte fațete ale impactului emoției ar putea desigur să elibereze individul, să îi facă existența

mai ușoară sau să amortizeze anumite consecințe afective sau comportamentale ale experienței. Totuși, ele nu vor putea duce la „depășirea" emoției sau la recuperarea emoțională. Va fi deci nevoie ca individul să se confrunte cu sarcinile cognitive capabile să acopere lacunele întâlnite în sistemele sale de sens. El va trebui să asimileze modelelor sale datele experienței, să-și ajusteze modelele la aceste date, să reorganizeze aceste modele în vederea reconstruirii lor. Doar îndeplinind această condiție persoana în cauză va putea „recupera", adică va putea înregistra experiența în trecutul său, va putea să-și elibereze spațiul său fenomenal, restituind astfel acestuia deplina disponibilitate pentru experiența actuală și pentru proiecțiile asupra viitorului.

Acestea fiind spuse, putem să enunțăm diferite alte aspecte ale impactului experienței emoționale și să formulăm pentru fiecare dintre ele condițiile de resorbție. Unul dintre aceste aspecte este impactul *motivațional*. În cele mai multe dintre cazuri, o experiență emoțională negativă implică frustrarea persoanei în atingerea obiectivelor pe care le urmărește. Aceasta înregistrează o pierdere sau o privațiune, care vizează un obiect fizic (de exemplu sănătatea, buna dispoziție, integritatea corporală…), material (de exemplu, bunuri, resurse posedate sau scontate), social (de exemplu, relație, statut…) sau moral (de exemplu, drepturi, credințe…). Pentru ca individul să poată să resoarbă acest impact motivațional, trebuie îndeplinite anumite condiții. Va fi necesar înainte de toate să accepte că obiectul în cauză nu se mai află în câmpul atenției sale. El va trebui deci să renunțe la scop și să îl abandoneze în ciuda forțelor de sens contrar care continuă să acționeze asupra lui. El va trebui să își

reorganizeze prioritățile la nivelul motivelor. În funcție de motiv, această sarcină cognitivă este o acțiune de amploare considerabilă.

Alături de impactul motivațional, trebuie să reținem impactul *fenomenal*, care reprezintă de fapt impactul cel mai manifest al unui eveniment negativ. El invadează spațiul subiectiv al persoanei și se traduce în general prin semnale sociale recognoscibile. El ia forme precum suferința, anxietatea, tristețea, furia, depresia, rușinea sau altele. Intervenția anturajului este cea care duce, în general, la amortizarea acestor simptome, pe două căi diferite. Una este de ordin socioafectiv și face apel la comportamentele de liniștire și de reconfortare, la dovezile de dragoste, de grijă, de bunăvoință, de disponibilitate, de apropiere și chiar de contact fizic. Cealaltă este de tip pragmatic și se manifestă sub forma unor acțiuni concrete de asistență punctuală pe care anturajul le întreprinde pentru a sprijini persoana aflată în dificultăți materiale rezultate în urma experienței.

În mod obișnuit, individul acționează pe baza sentimentului său de relativă stăpânire a situației pe care o traversează: acest „sens operativ" este o condiție a acțiunii. Dacă acest sens se degradează, acțiunea devine imposibilă. Or, așa cum am văzut, experiențele emoționale negative implică cu precizie o alterare a sentimentului de previzibilitate și de controlabilitate a situațiilor, astfel încât are loc o reducere temporară a *capacității de a acționa*. Pentru a resorbi acest impact al episodului asupra capacității sale de acțiune, individul va trebui să își regăsească sensul operativ și să reconstituie sentimentele alterate. Or, sentimentele de acest tip sunt produse directe ale acțiunii. Ele se elaborează și se deteriorează

prin succesele și eșecurile înregistrate în cursul experiențelor concrete, iar restaurarea lor pretinde deci cu necesitate trecerea la acțiune. Ca să folosim un limbaj curent, dacă un călăreț căzut de pe cal vrea să-și recapete siguranța de sine și în aptitudinile sale de călăreț, atunci singurul mod în care o poate face este să se urce din nou în șa. Acestei condiții de tip pragmatic i se adaugă una socială. Când capacitatea de acțiune a individului este temporar redusă din motivele pe care le vom vedea, postura în care se află acesta poate să nu favorizeze o acțiune care să ducă la reconstituirea sentimentelor alterate. Într-un prim pas, suportul celorlalți poate fi necesar: apropiații „îl vor ține de mână" pe cel în cauză, ajutându-l să devină capabil de acțiune și favorizându-i succesul.

Un alt nivel al impactului experienței emoționale are în vedere *integrarea socială*. Victima unui eveniment de viață negativ se îndepărtează de lumea sigură a vieții cotidiene și pătrunde într-un univers neliniștitor pe care viața de zi cu zi tinde să-l ignore (vezi cap. 8). Din moment ce victima se rupe astfel de mediul său social, ea cunoaște în acest tip de experiență o dimensiune a alienării. Totuși nevoile sale fundamentale de apartenență și de integrare socială rămân aceleași. Dacă anturajul său nu recunoaște experiența negativă în întreaga sa densitate, victima va vedea în aceasta o negare a identității și a apartenenței sale sociale. Pentru a limita consecințele impactului experienței emoționale, victima va căuta în anturajul ei manifestări clare de ascultare, de validare a experienței, de înțelegere empatică și de acceptare necondiționată. Ea va găsi în aceste manifestări garanția integrării sociale de care are nevoie.

Atitudini contrare, precum refuzul, minimalizarea, critica, umorul sau denaturarea experienței i se vor părea intolerabile.

La un alt nivel, *personalitatea* individului este cea care suportă impactul experienței. Personalitatea este ansamblul de sisteme pe baza căruia un individ își asigură securitatea și își desfășoară acțiunile care îi garantează adaptarea curentă. În afara universului virtual, deja menționat mai sus, aceste sisteme presupun în special diferite mijloace de a elabora o ierarhie a motivațiilor, de a pune în aplicare planurile de acțiune, de a stăpâni evenimentele, de a menține și dezvolta legăturile afective și suporturile sociale, cu scopul asigurării integrării personale. Stima de sine reflectă măsura în care aceste diferite sisteme sunt operaționale. De vreme ce experiența emoțională negativă afectează cea mai mare parte dintre acestea atunci când individul trăiește o experiență nefericită, urmează o scădere a stimei de sine, iar individul trăiește, în general, o experiență nefericită. Pentru a putea depăși acest aspect al impactului emoțional, el va trebui să îndeplinească două condiții deja menționate: suportul afectiv al anturajului social, cu manifestări de stimă, încredere și atașament necondiționat, și propriile acțiuni concrete, susceptibile să contribuie la recăpătarea stimei de sine.

În fine, un ultim nivel al impactului are în vedere *memoria*. Experiența emoțională negativă va genera în memoria de lungă durată o amintire pornind de la trei elemente: urmele semnalelor percepute cu ocazia evenimentului, semnificațiile și interpretările pe care evenimentul le-a suscitat și urmele diferitelor răspunsuri intervenite (Lang, 1979). Atât timp cât procesul de căuta-

re de sens nu va fi ajuns la final, această amintire va reveni în mod automat în centrul atenției. Pe lângă aceasta, ea va fi cu ușurință reactivată de către orice element prezent care poate face vreo trimitere la eveniment. Dacă, în timpul evocării, lectura amintirii reproduce lectura de origine, expunerile succesive simbolice vor resuscita emoțiile inițiale. Pentru ca situația să evolueze, trebuie întrunite condițiile deja menționate în legătură cu impactul nivelului cognitiv-simbolic.

## Condițiile resorbției și consecințele emoției

La finalul acestei enumerări, dispunem deci de un tablou relativ exhaustiv al condițiilor care ar putea contribui la resorbția consecințelor experiențelor emoționale (vezi tabelul 14). Această analiză confirmă în ce măsură aceste condiții sunt numeroase și variate. Ele pot fi totuși grupate pe trei categorii dacă stabilim condiții de tip socioafectiv, cognitiv și pragmatic.

*Condițiile socioafective* se sprijină în mod esențial pe contribuții afective ale anturajului social. De-a lungul enumerării au fost identificate trei tipuri diferite. Astfel, am reținut manifestările de reconfortare (vezi nivelul 3), unde regăsim comportamentele de liniștire, dovezile de afecțiune și grijă, prezența binevoitoare, disponibilitatea, proximitatea și contactul fizic. Am reținut, de asemenea, manifestările de recunoaștere și de integrare (vezi nivelul 5), unde regăsim ascultarea, validarea experienței, înțelegerea empatică, acceptarea necondiționată și diferitele dovezi de integrare socială. În fine, am menționat suportul stimei (vezi nivelul 6), cu manifestările de sti-

TABELUL 14 — *Diferitele niveluri de impact ale unei experiențe emoționale negative și condițiile necesare pentru a facilita resorbția acestuia la fiecare nivel.*

*(1) Impact cognitiv și simbolic: Infirmarea elementelor universului ipotetic*
*Condiții de resorbție: sarcini cognitive capabile să depășească conflictul cognitiv*
- a asimila la modelele sale datele experienței
- a adapta modelele sale acestor date
- a reamenaja aceste modele în scopul reconstruirii lor

*(2) Impact motivațional: frustrări în urmărirea obiectivelor, pierdere, privare*
*Condiții de resorbție: din partea subiectului*
- a accepta că obiectivul nu poate fi atins
- a renunța la obiectiv și a-l abandona
- a reorganiza ierarhia motivelor

*(3) Impact fenomenal: suferință, anxietate, tristețe, furie, depresie, rușine…*
*Condiții de resorbție: intervenția altuia*
- de tip socioafectiv: reconfortare, comportamente de liniștire, dovezi de afecțiune și de grijă, prezență binevoitoare, disponibilitate, proximitate și contact fizic
- de tip pragmatic: acțiuni concrete de asistență punctuală

*(4) Impact asupra capacității de acțiune: reducere a sensului de operabilitate și a capacității de a acționa*
*Condiții de resorbție: de tip pragmatic*
- din partea subiectului: acțiune concretă
- din partea anturajului: sprijin pragmatic și suport în acțiune

*(5) Impact la nivel social: experiența este alienantă*
*Condiții de resorbție: intervenția altuia*
- ascultare, validare a experienței, înțelegere empatică, acceptare necondiționată, integrare socială

*(6) Impact asupra personalității: scădere a stimei de sine, nefericire*
*Condiții de resorbție:*
- din partea anturajului: suport afectiv, manifestări de stimă, de încredere, de asigurare și de atașament necondiționat
- din partea subiectului: acțiuni concrete capabile să restaureze stima

*(7) Impact asupra memoriei: reveniri automate ale amintirii în centrul atenției*
*Condiții de resorbție:*
- vezi nivelul 1

mă, de încredere, de liniștire, de asigurare și de atașament necondiționat. *Condițiile cognitive* pretind din partea subiectului efortul mintal prin care acesta să modifice aspecte ale cunoașterii sale (vezi nivelul 1), precum și elemente ale planurilor și scopurilor sale (vezi nivelul 2). În sfârșit, *condițiile pragmatice* au în vedere acțiunea: este vorba fie despre acțiunea anturajului (nivelurile 3 și 4), fie despre acțiunea persoanei însăși (nivelurile 4 și 6), fie de contribuția anturajului la sprijinirea acțiunii persoanei (nivelul 4).

Organizarea unei experiențe emoționale are în vedere fiecare dintre aceste niveluri. Vom reține, printre altele, că există o strânsă legătură între rezultatele acestei analize și diferitele forme de suport social care au fost remarcate anterior de alți autori (vezi cap. 8), precum suportul emoțional, suportul informațional, suportul instrumental. Aceasta sugerează că agenții sociali pot contribui la fiecare dintre nivelurile de organizare ale experienței emoționale.

## Contribuții ale comunicării socio-emoționale la resorbție

Care sunt, printre aceste trei categorii de condiții care permit resorbția experiențelor emoționale negative, cele ce răspund eficient situațiilor de exprimare verbală și comunicare socială?

Una dintre aceste categorii este exclusă din procesul de comunicare. Într-adevăr, în limitele unei situații de comunicare nu putem întâlni nevoi de ordin pragmatic. Desigur, într-un schimb verbal, pot exista răspunsuri

care să meargă în această direcție: partenerul se poate angaja să ajute în vreun fel, victima poate fi determinată să întreprindă o anume acțiune, cei doi protagoniști pot planifica împreună acțiuni pe care doresc să le ducă la bun sfârșit. Totuși, realizarea propriu-zisă va ieși cu necesitate din cadrul comunicării sociale. Există deci condiții importante ale organizării unei experiențe emoționale care scapă procesului de exprimare și de comunicare. Oricât de important ar fi dialogul, el nu poate suplini acțiunea. El nu poate lua locul acțiunii în construcția și reconstrucția rețelelor adaptării.

Ce putem spune atunci despre celelalte două categorii care mai rămân pe listă? Sunt întâlnite condițiile de ordin socioafectiv și cele de ordin cognitiv în situațiile de comunicare socială emoțională? Observațiile de mai sus (cap. 5 și 7) asupra dinamicii interpersonale și colective care se dezvoltă în aceste situații ne dau un răspuns la această întrebare. Ele arată că relatarea unei experiențe emoționale trezește interesul receptorului. Aceasta îl stimulează pe emițător să-și exprime experiența și emoțiile, iar acest material activează în cele din urmă propriile emoții. Intersubiectivitatea care se dezvoltă astfel induce apropierea afectivă a partenerilor. Printre altele, atunci când emoția comunicată este intensă, manifestările nonverbale și de contact fizic ale receptorului trec în prim-plan, astfel încât crește proximitatea afectivă dintre parteneri. Integrarea socială a emițătorului va fi deci restaurată de această dinamică. Ea va fi, în continuare, consolidată de comunicarea socială secundară și terțiară care, în urma interacțiunii primare, va aduce experiența la cunoștința celorlalți membri ai grupului social.

Această dinamică produce deci toate condițiile socioafective pe care le-am analizat. Regăsim de fapt: 1/ reconfortarea și liniștirea, precum și proximitatea și contactul fizic, 2/ ascultarea, validarea experienței, înțelegerea empatică și acceptarea necondiționată, precum și integrarea socială efectivă ce rezultă din apropierea afectivă dintre parteneri și 3/ în fine, suportul social care se prefigurează sub efectul empatiei și care alimentează stima, încrederea, siguranța. Toate aceste efecte au aceeași cauză: transmiterea de emoții în ambele sensuri între emițător și receptor. De aici rezultă empatia, intersubiectivitatea, disponibilitatea reciprocă, consolidarea relațiilor și integrarea socială. Aceste manifestări care intervin în mod firesc în cursul comunicării sociale se dezvoltă cu mai multă ușurință cu cât emițătorul este cel care solicită inițierea și întreținerea acesteia. De fapt, analiza răspunsurilor pe care emițătorii le consideră, în cadrul comunicării sociale, oportune ne-a arătat că acestea se situează masiv în zona înțelegerii empatice, a suportului necondiționat și a prezenței binevoitoare (cap. 8).

Dacă emițătorul solicită în mod clar condiții socioafective, el va proceda în sens contrar în cazul condițiilor cognitive ale resorbției impactului experienței emoționale. Potrivit acestuia, nici una dintre aceste condiții cognitive nu îndeplinește dorințele persoanei în cauză: ea nu dorește să își abandoneze motivele pentru care urmărirea obiectivelor sale a fost întreruptă, se străduiește din răsputeri să nu își modifice modelele proprii și sistemele de sens, ea își menține în continuare grila de lectură inițială a evenimentului. Mai mult, atitudinea auditorului merge în aceeași direcție: atunci când emoția comunicată este intensă, el își reduce manifestările verbal-cognitive. Victima

experienței emoționale negative nu va fi gata să se angajeze în demersurile cognitive chiar dacă acestea vor putea reduce incertitudinea și solicitarea de sens. Mai rău, există riscul ca incertitudinea și căutarea de sens să alimenteze în mod eronat o solicitare de ordin socioafectiv. Dezvoltarea unei astfel de spirale nu este un fapt excepțional.

Trebuie deci să concluzionăm că procesul de comunicare socială a emoției este în general dominat de o dinamică de tip socioafectiv. Aceasta înseamnă că ea nu se adresează centrului experienței emoționale, ci doar aspectelor sale secundare, adică emoțiilor negative: insecuritatea, incertitudinea și îndoiala, dezagregarea sensului operativ și a capacității de acțiune, alienarea și disocierea socială, pierderea stimei de sine și nefericirea. Procesul social manifestă o vocație primară de a elimina consecințele emoționale și sociale ale „falimentării" temporare a sistemelor cognitiv-simbolice ale individului. El excelează în a suscita asigurarea, reconfortarea, redarea încrederii sociale, restaurarea identității puse în pericol și restaurarea integrității sociale. Totuși, această intervenție, oricât de eficientă ar fi pe termen scurt, nu poate avea decât un caracter precar. În cazul în care nu sunt îndeplinite condițiile cognitive ale resorbției impactului experienței emoționale, această experiență va continua să *afecteze* individul pentru că sursele rezonanței rămân active.

## Dinamica socioafectivă în comunicarea socială a emoției

În cazul în care dinamica socioafectivă se impune în mod natural în procesul de comunicare socială a emoți-

ilor, iar efortul cognitiv este trecut cu vederea, pot decurge o serie de consecințe.

Mai întâi, în astfel de condiții, trebuie să ne așteptăm ca procesul de comunicare a propriei experiențe să constitue o sarcină atrăgătoare. Prin exprimare, individul îi provoacă partenerului său emoții și își activează astfel toate manifestările socioafective de care are nevoie după ce a trăit o emoție. Am descoperit paradoxal, mai sus (vezi cap. 4), că indivizii preferă să comunice experiențe emoționale negative chiar dacă aceasta implică în mod necesar reactivarea unor emoții dezagreabile. Acest paradox se reduce în momentul în care descoperim că procesul de comunicare socială a emoției dă naștere unei dinamici socioafective. Astfel, cu cât valoarea negativă a experienței emoționale va fi mai ridicată, cu atât ea îl va emoționa pe partener și va activa la acesta manifestările de reconfortare, de validare și de suport la care emițătorul aspiră. În ceea ce-l privește pe emițător, inconvenientele reactivării emoțiilor negative vor fi deci compensate din plin de beneficiile emoționale și sociale de care se va bucura temporar.

Putem, de asemenea, prevedea că, în urma unei comunicări sociale, beneficiile temporare datorate dinamicii socioafective se vor estompa. De fapt, o dată ce partenerul pleacă, efectele diverselor sale contribuții, la nivelul emițătorului, vor dispărea, în mod progresiv, iar acesta se va regăsi din nou singur cu sine însuși. Din moment ce condițiile depășirii experienței emoționale nu au fost îndeplinite, amintirea acesteia va reveni în prim-plan, iar emoțiile asociate se vor reactiva. Tot din această cauză va reapărea și nevoia de a comunica. Acest lucru sugerează că procesul de comunicare socială a ace-

luiași episod emoțional va avea un caracter recurent. Or, am văzut (cap. 4) că de fapt acest lucru se și întâmplă în general. În plus, s-ar putea ca tocmai comunicarea socială să contribuie în mod direct la alimentarea propriei recurențe: chiar dacă aduce emițătorului beneficii socioafective, acest proces reactivează totuși emoțiile care îl incită pe individ să le comunice.

În cazul în care comunicarea socială nu creează condițiile cognitive, ea nu va avea consecințe în planul experienței comunicate. Oricare ar fi frecvența sa și oricare ar fi numărul de parteneri succesivi care contribuie la acest proces, dacă dinamica socioafectivă va fi cea care domină, statutul experienței emoționale în cauză va rămâne neschimbat. În situații succesive, nevoile socioafective nu vor putea niciodată „extinde" impactul emoțional al episodului comunicat. Deci nu putem constata nici o relație semnificativă existentă între frecvența comunicării sociale și indicatorii de recuperare sau de depășire a emoției. Aceeași constatare rezultă din diferitele studii corelative analizate mai sus (cap. 10). Similar, dincolo de crearea condițiilor cognitive, faptul că o experiență emoțională a fost sau nu comunicată nu va influența cu nimic evoluția emoțiilor suscitate de această experiență. Or, tocmai acest lucru reiese din compararea experiențelor emoționale supuse comunicării sociale cu cele ținute secret (cap. 9).

În fine, fie că este vorba despre studii experimentale sau despre ședințe de debriefing psihologic, atunci când are loc o situație de comunicare socială în cadrul căreia auditorul sau auditorii vor manifesta, în esență, empatie, efectele pe care le putem aștepta sunt acum clare. Din moment ce procedura nu urmărește în nici un fel

efortul cognitiv necesar rezolvării, nu trebuie să ne așteptăm la nici un efect asupra impactului emoțional al experienței comunicate. Dimpotrivă, trebuie să ne așteptăm la numeroase beneficii personale și interpersonale din moment ce toată gama socioafectivă va fi activă și le va alimenta. Aceste predicții corespund cu exactitate concluziilor studiilor experimentale asupra comunicării sociale induse (cap. 10). În plus, aceeași constatare reiese din analiza studiilor asupra efectului ședințelor de debriefing psihologic în urma unor incidente critice (cap. 10).

În concluzie, din momentul în care ne dăm seama că prin comunicarea socială a emoției se favorizează o dinamică socioafectivă între parteneri, toate întrebările de mai sus legate de acest proces și consecințele sale se clarifică și toate dificultățile întâlnite se estompează. Aceste întrebări și aceste dificultăți au existat deoarece comunicarea socială a emoției a fost abordată dintr-un punct de vedere impropriu.

## Dinamica socioafectivă în ritualurile sociale

În cazul în care comunicarea socială se soldează cu o integrare socială crescută a celui care a inițiat-o, acest proces devine un instrument la care se poate apela în acest scop specific. Integrarea socială aduce cu sine numeroase beneficii, în special prin securitatea pe care o asigură. Procesul de integrare socială a individului nu este niciodată consolidat pe deplin. Comunicarea socială poate cu ușurință să contribuie în bună măsură la realizarea acestui proces. Studiul proceselor colective su-

gerează că, în realitate, umanitatea a descoperit și a exploatat această stratagemă de mult timp.

Viața colectivă este ritmată de grupuri de indivizi marcați de manifestări colective de comunicare a emoției. Acest lucru se petrece în special cu ocazia unor evenimente colective, precum victorii, înfrângeri, doliu sau pierderi comune, catastrofe (pentru o trecere în revistă vezi Pennebaker, Paez și Rimé, 1996). Aceste comemorări se bazează pe emoțiile celor care au trăit evenimentul sau pe emoțiile pe care urmașii acestora le resimt. Cauzele acestor sărbătoriri sunt similare celor ale reminiscențelor experiențelor emoționale individuale. Potrivit lui Nico Frijda (1996) o comemorare situează, de fapt, în centrul său o sarcină neîndeplinită. Evenimentul pe care îl comemorează nu a putut fi integrat. Factorii care au generat emoțiile la acea epocă nu au fost depășiți, ei sunt mereu activi și constituie încă „afaceri în derulare". Ei continuă să pună sub semnul îndoielii unele convingeri. Nu există întotdeauna răspunsuri complete la întrebările pe care ei le pun. Căutarea sensului lor a rămas fără răspuns (Frijda, 1997). Se constată astfel că dinamica care operează după o experiență emoțională colectivă este prezentă în aceiași termeni ca și aceea consecutivă unei experiențe emoționale individuale.

Dacă aceste comemorări activează elemente care relevă la propriu dimensiunea lor colectivă, precum ritualurile, simbolurile și solemnitatea, aceste evenimente au totuși o caracteristică în comun cu situațiile de comunicare socială interpersonală: reactivarea emoțiilor trăite sau retrăite în comun de către participanți. De fapt, în cadrul comemorărilor, regia, defilările, temele discursurilor, parada muzicală, cântecele, cuvintele pro-

nunțate în comun, gesturile comunicate, mișcările mulțimii, totul concură la alimentarea reciprocă a emoțiilor celor care participă. Regăsim deci transpusă în plan colectiv dinamica socioafectivă care apare în mod firesc în situațiile interpersonale de comunicare socială a emoției.

## Au ritualurile sociale efecte eliberatoare?

De ce regăsim activarea emoțională și stimularea reciprocă a emoțiilor în centrul comemorărilor? Ce funcție îndeplinește activarea emoțională în acest context colectiv? Și în acest caz, răspunsul care se află pe buzele tuturor este cel al funcției eliberatoare a exprimării emoțiilor. Ca și în cazul exprimării individuale, gândirea comună consideră că exprimarea colectivă a emoțiilor ar avea efecte curative asupra amintirilor vizate de comemorare. Ce se întâmplă însă de fapt? Datele de care dispunem în această privință sunt puține pentru că observația științifică a situațiilor colective este mult mai dificil de realizat decât a cazurilor individuale. Pentru a răspunde acestei întrebări, vom face mai întâi apel la experiența „comisiilor pentru adevăr și reconciliere". Vom evoca apoi un exemplu sau două puse la dispoziție de studiile empirice de care dispunem.

„Comisiile pentru adevăr și reconciliere" au fost instituite în Africa de Sud în urma prăbușirii regimului de apartheid. Obiectivul urmărit de aceste instanțe este punerea față în față a victimelor și a călăilor în speranța că primii își vor exprima suferințele îndurate, iar cei din urmă, recunoscându-și vina, își vor exprima public

regretele. Fiecare individ care suferise în trecut o violare a drepturilor sale, fie personal, fie prin intermediul unui apropiat, putea să solicite să fie ascultat. Această persoană se putea astfel exprima, în mod public, în fața unei comisii, în prezența autorilor actelor incriminate. În cazul victimelor, experiența avea cu necesitate două fațete. Pe de o parte, exprimarea mărturiei sale ar fi antrenat în general reactivarea emoțiilor care depășeau uneori limitele suportabilului. Pe de altă parte, victima era ascultată, ea oferea o mărturie completă și solemnă, prin intermediul căreia, în mod formal, cei din asistență, tribunalul și astfel societatea recunoșteau ceea ce ea îndurase. Nevoile sale socioafective vor fi astfel pe deplin satisfăcute, sub forma ascultării, a recunoașterii sociale și a validării experienței, a înțelegerii empatice, a acceptării necondiționate și a integrării sociale.

Pentru demersul nostru, problema care se pune este de a ști dacă, conform tezei funcției eliberatoare, această exprimare publică și solemnă a emoțiilor antrenează o vindecare psihologică a celui care o realizează. Nu dispunem încă de studii științifice la scară extinsă în acest domeniu, totuși putem reține în acest scop cele spuse de Brandon Hamber, psiholog clinician la *Centrul pentru studiul violenței și reconcilierii* din Johannesburg și autor a numeroase articole pe această temă:

> „…din moment ce plânge, putem presupune că individul este pe cale de vindecare. (…) totuși multe persoane se simt devastate după aceasta. (…) victimele și martorii pot fi retraumatizați cu ocazia mărturiei lor în fața unei comisii, iar această retraumatizare poate fi atât de gravă, încât să antre-

neze o multitudine de simptome psihice debilitante, precum confuzia, coșmarurile, epuizarea, pierderea apetitului și insomnia“ (citat din Hayner, 2001).

Chiar dacă în această situație nevoile socioafective majore ale victimelor sunt satisfăcute, suntem departe de a înregistra o ameliorare a stării lor emoționale ca urmare a exprimării verbale a experienței într-un cadru colectiv.

Un exemplu de studiu empiric asupra aportului ritualurilor sociale la gestionarea experiențelor emoționale a fost propus de către Weiss și Richards (1997). Aceștia au studiat un eșantion format din populație masculină HIV pozitivă, indivizi care erau în doliu ca urmare a decesului partenerilor. A fost evaluată măsura în care fiecare dintre respondenți participase sau nu la ritualurile de doliu ocazionate de moartea partenerului. S-a urmărit totodată realizarea unui bilanț al adaptării psihologice a acestor respondenți douăsprezece luni mai târziu. Potrivit logicii funcției eliberatoare a exprimării emoționale, se aștepta ca participarea la ritualurile de doliu să corespundă unei mai bune recuperări emoționale în momentul unei evaluări ulterioare. Datele astfel culese nu au scos în evidență nici o relație între această participare și indicatorii de recuperare emoțională măsurați un an mai târziu. Dar, în comparație cu respondenții care nu luaseră parte la aceste ritualuri, cei care o făcuseră prezentau diferite indicii ale unei mai bune activități sociale. Se observă astfel ce fel de efect are asupra gestionării situațiilor emoționale participarea indivizilor la ritualurile sociale: ele nu au consecințe asupra experienței emoționale vizate de către ritual, dar au

efecte notabile asupra activității sociale a persoanelor respective.

Un studiu empiric amplu și de o importanță neobișnuită a fost realizat în acest domeniu și de către Martin-Beristain, Paez și Gonzalez (2000). Acești autori au studiat familiile unor victime ale genocidului din Guatemala dintre 1981 și 1986. Acest genocid, de care s-au făcut vinovate forțele armate regulate în timpul luptelor de gherilă, a făcut, după estimările făcute de surse guvernamentale americane, sute de mii de morți. Autorii studiului au putut constitui un eșantion format din aproape 3 500 de părinți ai victimelor. Ei au evaluat participarea fiecăreia dintre aceste persoane la ritualurile sociale de doliu sau de comemorare a masacrelor. Ei au evaluat, de asemenea, starea psihologică a fiecărui respondent. Ca și rezultatele obținute de Weiss și Richards, și rezultatele lor au arătat că între participarea la ritualurile sociale și gradul de redresare emoțională nu există nici o relație. Contrar tezei funcției eliberatoare, participarea era chiar asociată cu o creștere a nivelului emoțiilor negative. Totuși, persoanele care participaseră la ritualurile sociale prezentau și în acest caz o serie de indicatori mai buni ai activității sociale. Ele manifestau, în special, o mai bună reconstrucție a suportului social, prezentau în mai mare măsură comportamente altruiste și în mai mică măsură sentimente de neputință și dezangajare. În concluzie, chiar și în acest caz, participarea la ritualurile sociale a rămas fără consecințe asupra experienței emoționale vizate. Dar s-a dovedit că această participare era asociată cu efecte favorabile asupra activității sociale a persoanelor respective.

Aceste câteva observații asupra efectelor ritualurilor sociale și a situațiilor colective de exprimare a emoțiilor conduc deci la rezultate foarte divergente în funcție de efectele lor pe plan emoțional sau social. În privința efectelor emoționale, ritualurile sociale nu par să antreneze niciodată efecte de eliberare, așa cum gândirea comună ne face să credem. Exprimarea emoțională în situații colective suscită reactivarea emoției și poate deci antrena temporar efecte contrare celor prezise de ipoteza efectelor eliberatoare. Trebuie deci să concluzionăm că situațiile colective au în plan emoțional efecte nefaste? Dimpotrivă, în planul activității sociale, situațiile colective par să antreneze efecte pozitive. Această constatare concordă cu efectele de integrare socială care rezultă din situațiile interpersonale de comunicare socială a emoțiilor. Chiar dacă poate să îi surprindă pe acei psihologi care nu sunt familiarizați cu studiul dinamicii colective, constatarea aceasta este totuși în concordanță cu o temă familiară antropologilor. Foarte mulți antropologi au subliniat impactul ritualurilor sociale asupra coeziunii sociale și asupra controlului social (Haviland, 2003; Pradelles, 1996), asupra consolidării relațiilor sociale (Metcalf și Huntington, 1999), asupra reafirmării valorilor societății și a promovării solidarității de grup (Howard, 1989), precum și asupra sentimentului de apartenență la grup și a solidarității sociale (Bodley, 1997).

În concluzie, cele câteva date clinice și empirice pe care le-am analizat în legătură cu efectele participării la ritualuri sociale sunt paralele celor rezultate din studiile efectuate în domeniul comunicării sociale a emoțiilor. Au fost scoase în evidență efectele pozitive ale dinamicii so-

cioafective în planul integrării sociale însă și absența lor în planul recuperării emoționale.

## Ritualurile sociale: modelul propus de Durkheim

Dario Paez a subliniat (de exemplu, Beristain, Paez și Gonzalez, 2000) legătura strânsă care există între observațiile despre care am vorbit mai sus și concepțiile lui Durkheim asupra funcțiilor emoționale și sociale ale ritualurilor colective și care constituie o problemă centrală în opera marelui sociolog, în special în *Le formes élémentaires de la vie religieuse* [*Formele elementare ale vieții religioase*, 1912]. Pentru a înțelege în detaliu ideile pe care Durkheim le dezvoltă în această privință vom enunța cinci teme care în concepția sa creează un ansamblu articulat.

Prima temă este cea a ființei morale care se formează la fiecare membru al societății. Societatea există, de fapt, prin sentimentele colective și reprezentările colective pe care membrii săi le comunică și care sunt produsul bunurilor intelectuale acumulate de-a lungul istoriei și civilizației. Ele instituie ordinea intelectuală și morală căreia i se integrează individul. De aici decurg normele gândirii și ale conduitei asupra cărora indivizii cad de acord. Ele acționează asupra membrilor grupului social prin pârghii precum conformismul moral, conformismul logic sau al autorității în gândire. Aceste norme asigură coeziunea grupului și previn disidențele. Ele sunt astfel necesare activității morale și sociale a indivizilor tot așa cum hrana le este necesară pentru desfășurarea unei activități fizice. Devine astfel o necesitate implantarea

adâncă a acestor produse ale civilizației în spiritul membrilor.

A doua temă are în vedere procesul prin intermediul căruia aceste produse sociale se implantează la indivizi. Ele nu există în afara conștiințelor individuale. Implantarea lor rezultă dintr-un proces foarte asemănător cu acela pe care noi îl studiem sub denumirea de comunicare socială. Durkheim consideră de fapt că fiecare individ ce resimte sentimente și reprezentări colective manifestă o nevoie imperioasă de a le comunica și de a le transmite mai departe. El se apropie deci de alți indivizi, caută să-i convingă, iar ardoarea convingerilor pe care le propagă îl reconfortează și pe el. Astfel, fiecare conștiință ce resimte aceste sentimente și aceste reprezentări rezonează, reciproc, în toate celelalte conștiințe. Cu cât este mai mare numărul de conștiințe care participă la acest joc de întărire reciprocă, cu atât mai puternică va fi forța cu care aceste elemente colective vor fi implantate. Astfel, la nivelul unei mici familii, intensitatea sentimentelor și a amintirilor comune nu va fi foarte ridicată pentru că numărul proceselor de comunicare și de reîntărire reciproce care se vor dezvolta în cadrul ei va fi unul redus. Dimpotrivă, la nivelul unei societăți dense, circulația ideilor comune va fi una continuă, iar aceste idei vor deveni astfel foarte puternice. Durkheim insistă asupra faptului că credințele nu devin active decât atunci când sunt comunicate. Ele pot fi menținute pentru câtva timp printr-un efort personal, dar este greu de crezut că, în aceste condiții, ele ar putea supraviețui astfel pentru mult timp. Dacă individul rămâne singur, convingerile sale slăbesc.

A treia temă este cea a necesității unei regenerări periodice a sentimentelor și a reprezentărilor colective. Viața în cadrul grupului este în mod esențial intermitentă: o bună parte a vieții curente se derulează într-o relativă izolare, fie atunci când individul se află la locul de muncă, fie atunci când își întrerupe activitatea. În consecință, în viața obișnuită sentimentele și reprezentările colective își pierd vigoarea și se dizolvă. Ele vor renaște totuși de fiecare dată atunci când individul se va regăsi iarăși în anturajul membrilor din grupul său social. Aceasta este probabil motivul pentru care orice societate își creează mijloacele de a întreține și de a reîntări la intervale regulate de timp sentimentele și ideile colective care îi conferă unitatea și personalitatea. Aceasta este funcția reuniunilor, adunărilor, congregațiilor în cadrul cărora indivizii vor fi adunați la un loc și își vor afirma în comun sentimentele. Este același lucru pe care îl presupun și ritualurile sociale, sărbătorile religioase și populare, celebrările care recreează periodic ființa morală. Aceste manifestări le creează indivizilor condiții pentru a striga, a cânta, a se mișca violent, pentru a dansa și pentru a căuta diferite stimulente. Individul este scos cu acest prilej în afara lui însuși, sustras de la preocupările sale obișnuite. Forțele comune se reînsuflețesc, iar componenta ființei sociale pe care fiecare o are în sine participă la această reînnoire.

A patra teză este cea a comunicării colective a emoțiilor. În timpul acestor manifestări, aglomerația acționează asupra indivizilor precum un stimulent extrem de puternic. O dată ce indivizii sunt reuniți, spune Durkheim, se degajă din această apropiere un fel de electricitate care le induce o stare accentuată de exaltare. Fiecare conști-

ință devine ecoul celorlalte, ceea ce antrenează o efervescență și declanșează pasiunile. Durkheim pune accentul pe faptul că atunci *când sunt afirmate colectiv, sentimentele umane se intensifică*. Tristețea sau bucuria se amplifică și se repercutează de la o conștiință la alta. Fiecare este antrenat de acest întreg ansamblu. Natura specială a sentimentelor împărtășite în comun are prea puțină importanță. Ele pot varia de la deprimare extremă la bucurie extremă, de la iritare plină de durere la entuziasm extatic. Ceea ce este esențial este ca indivizii să fie reuniți, ca sentimentele comune să fie resimțite și ca acestea să se exprime prin acte comune. Este necesar ca grupul să împărtășească același gând și aceeași acțiune. Contează mai puțin natura particulară a sentimentelor și a actelor care sunt săvârșite: procesul fundamental rămâne mereu acela al comunicării emoționale care antrenează întotdeauna aceleași efecte.

A cincea temă este cea a efectelor comuniunii emoționale. Comuniunea de conștiință care se instalează în cursul situațiilor de emoții colective îi apropie pe indivizi, îi asociază în cadrul aceleiași stări sufletești și le creează senzația reconfortării reciproce. Indivizii își refac astfel ființa morală și se simt întăriți. Comuniunea emoțională stimulează sentimentele colective și determină o integrare socială mai pronunțată. Individul se gândește mai puțin la el însuși și mai mult la cauza comună. Reconectat la sursa care îl ține în viață, sufletul individual devine mai puternic, mai stăpân pe sine și mai puțin dependent de necesitățile fizice. El descoperă o demnitate superioară. Chiar și după disoluția grupului, idealurile elaborate astfel vor continua să trăiască în conștiință. Individul își va găsi în acest proces sursa curajului său.

## Beneficiile comunicării emoționale

Ce anume îi împinge pe indivizi să caute aceste situații interpersonale sau colective care abundă în manifestări socioafective? În privința primelor, răspunsul pe care îl oferim este că ele sunt motivate de fiecare experiență emoțională pe care o traversează individul. Acest fapt indică disfuncțiile existente în sistemele pe care acesta se sprijinea pentru a aborda realitatea, a-i oferi un sens și a acționa. Experiența se soldează în special cu sentimente de insecuritate, incapacitate de acțiune și alienare. Acestea sunt sentimente care solicită manifestări socioafective. În privința situațiilor colective, Cazeneuve (1971) consideră că *ritualurile sunt instaurate pentru a gestiona disfuncțiile constatate la nivelul sistemelor în care individul se formează*. Ele reprezintă un răspuns la obiecte și evenimente insolite care vin să pună sub semnul întrebării regularitățile aparente pe care individul credea că se poate sprijini. Aceste disfuncții îl scot din confortul său interior și trezesc în el o stare de angoasă în fața necunoscutului și a ireductibilului.

În concluzie, motivele invocate pentru situațiile interpersonale și cele colective sunt similare. Ele rezultă întotdeauna din experiențele care scot în evidență deficiențele universului virtual. Ele rezidă în esență în sentimente care traduc pierderea de încredere a individului în capacitatea sa de a interacționa cu lumea. Fie că e vorba de situații interpersonale, fie de situații colective, ce beneficii are individul de pe urma acestor „comuniuni" pe care le stabilește cu alte persoane în urma experienței propriilor limite? Prin ce anume aceste situații sunt în măsură să răspundă pierderii încrederii sale? Durkheim

(1912) consideră că indivizii vor să se întoarcă la ceva ce îi depășește și care capătă formă din momentul în care ei sunt împreună. În urma acestei reîntoarceri, spune el, ei sunt mult mai puternici. Despre ce este vorba de fapt? Răspunsul care urmează este plauzibil.

În momentul experienței emoționale, ordinea individuală reprezentată de universul său virtual s-a destrămat. Dacă aceasta era singurul instrument de care putea să dispună, nu îi mai rămâne decât să se afunde în confuzie și disperare. Totuși, ordinea individuală nu este decât o parte a unui ansamblu care o înglobează și o depășește cu mult. Ordinea socială care o precedă de mult timp constituie liantul comun pe care indivizii dintr-o anumită cultură se sprijină în tranzacțiile lor cu lumea. Această ordine presupune un număr infinit de elemente care intră în posesia fiecărui membru, prin intermediul educației și al comunicării. Printre aceste elemente, atât limbajul, cât și categoriile gândirii sunt instrumentele cu ajutorul cărora este creată ordinea atât în planul experiențelor exterioare, cât și în al celor interioare. Lor li se adaugă în special simțul comun, cunoștințele comune, valorile și nenumăratele sisteme de reguli (ale moralei, ale dreptului, ale justiției, ale logicii, ale uzanțelor, ale bunei-cuviințe…), imensul univers de referință constituit din povești, relatări, legende și universul simbolic (Berger și Luckmann, 1966) cu ordinea sa spațială și temporală, ordinea cosmică și metafizică, ordinea istorică, ordinea socială și instituțională, precum și ordinea experienței sale subiective. Universul virtual al individului nu este altceva decât o imagine a acestei ordini sociale. Când primul lipsește, ordinea socială continuă să existe intactă în fundal. Aceasta este legătura de sigu-

ranță. Singurul lucru pe care îl urmărește individul, în contactele pe care le stabilește cu ceilalți și în dinamica pe care o dezvoltă pentru a-și consolida și menține legăturile cu societatea, este confortul sau liniștea. Contactul intersubiectiv care se stabilește prin intermediul comunicării sociale a emoției recreează realitatea socială la care el se poate reîntoarce.

## Concluzii

În concluzie, în plan interpersonal, ca și în plan colectiv, atunci când sistemele pe care indivizii se sprijină în relațiile lor cu lumea lipsesc, se declanșează dinamica socioafectivă. Totuși, este greu de închipuit că doar pe această cale paradoxurile experiențelor emoționale ar putea fi depășite. Oricât de liniștitoare ar fi comuniunea cu cei apropiați, dacă în cadrul acesteia nu se derulează și procesul de prelucrare cognitiv-simbolică în general, și cel generator de sens în special, individul va fi condamnat să acumuleze paradoxurile, asistând astfel neputincios la destrămarea progresivă a universului său virtual. Trebuie deci căutată o altă cale.

Capitolul 16

# Matricea socială a experiențelor emoționale

În cadrul acestui capitol, vom analiza manifestările emoționale așa cum apar ele încă de la începutul vieții individului. Le vom urmări în evoluția lor, acordând o atenție deosebită a felului în care agenții sociali și condițiile sociale intervin în modularea sau în gestionarea lor. Procedând astfel ar trebui să clarificăm problema contribuției lumii sociale în această privință. În special, dacă această contribuție depășește dinamica socioafectivă a cărei importanță reiese atât din studiul comunicării sociale a emoției, cât și din acela al situațiilor emoționale colective.

## Emoții și organizare a emoțiilor la începuturile vieții

Nou-născutul doarme în jur de optsprezece din cele douăzeci și patru de ore ale zilei; perioadele de veghe

sunt scurte, durând între treizeci și patruzeci și cinci de minute. În acest timp, gradul său de activare poate atinge niveluri considerabile. În cursul diferitelor faze ale somnului sau ale stării de veghe, pot fi observate câteva manifestări proprii universului emoțional: surâsul în somnul paradoxal, tresăriri, răspunsuri faciale la stimuli gustativi, țipete și manifestări faciale și corporale de activare. Deseori se ezită în a califica drept emoții aceste manifestări precoce. Semnale vizibile sau audibile ale variațiilor fiziologice de origine centrală sau periferică, ele sunt utile celor din jur. Prin intermediul manifestărilor cu valență pozitivă sau negativă, bebelușul semnalează o stare de confort sau de inconfort. Semnalele negative sunt de regulă numeroase. Care sunt mijloacele de care nou-născutul dispune pentru a depăși această senzație de inconfort? El posedă câteva reflexe; își trage picioarele dacă îl ciupim; își întoarce fața lateral, în direcția sânului matern; suge obiectul care îi este introdus în gură. Și altceva nimic. Nici unul dintre aceste mijloace nu îi permite să moduleze activarea la care este supus. Incapabil să-și restabilească singur starea de confort, el este lipsit și de mijloacele asigurării propriei supraviețuiri. Abandonat, el ar muri în scurt timp. Dependența sa de anturaj este deci totală, pentru un timp dificil de estimat… (la ce vârstă considerați că nu mai are nevoie de părinți copilul dumneavoastră?).

În aceste condiții, supraviețuirea copiilor, și deci a speciei umane, depinde de trei factori. Ea depinde în primul rând de capacitatea copilului de a semnala o eventuală stare de inconfort, de indispoziție și alte nevoi pe care le resimte. Ea depinde apoi de dispoziția anturajului de a răspunde la aceste semnale și de a acțio-

na pentru a reduce cauzele. Va fi necesar ca între copil și anturajul său să existe o *legătură* care să-i asigure o îngrijire continuă. Ținând cont de lunga perioadă de dependență a bebelușului uman, această ultimă condiție este esențială. În absența unei legături de atașament între el și anturaj, șansele de supraviețuire ale copilului sunt nule. Vom analiza modul în care se dezvoltă această legătură, apoi îi vom preciza funcțiile în privința gestiunii emoțiilor. Vom înțelege astfel de ce problema atașamentului este considerată o parte integrantă a celei a emoției.

## Atașamentul la animale

Atașamentul unui pui la o figură parentală este un fapt foarte răspândit în natură. În cadrul capitolului 5, am văzut acest lucru atunci când am studiat în mod deosebit păsările migratoare, precum gâștele, rațele sau găinușele sălbatice, care se pot deplasa aproape imediat după ieșirea din ou. Am reținut că puii acestor specii se deplasează urmându-și mama, ori de câte ori apariția unui element străin le cere să reacționeze fugind sau țipând. *Impregnarea* puiului cu imaginea mamei se produce într-un timp foarte scurt. În cazul rațelor cu guler verde, de exemplu, acest proces se declanșează o dată cu dezvoltarea capacității locomotorii, la treisprezece ore de la ieșirea din ou. Ea se sfârșește o dată cu apariția primelor senzații de frică, la aproape douăzeci de ore de la ieșirea din ou (Hess, 1957). În cursul acestei scurte ferestre temporale, obiectul impregnat poate fi orice element care s-a aflat în câmpul său vizual. Și puii de câine cu-

nosc o perioadă critică de impregnare (Scott, 1963). Totuși, cele mai importante concluzii asupra atașamentului la animale rezultă din studiul asupra maimuțelor, în special al maimuțelor rhesus. După naștere, un pui de maimuță rhesus menține cu mama sa un contact ventro-ventral aproape continuu. Puțin câte puțin, el se aventurează apoi în scurte expediții, efectuate la mică distanță, în jurul „bazei materne". În primul an de viață, își petrece încă 30% din zi în contact corporal cu mama sa, precum și noaptea în întregime (Hinde și Spencer-Booth, 1967). În studiile sale devenite clasice, Harlow (1958; Harlow și Zimmerman, 1958) a demonstrat că acest atașament este independent de alăptare. De exemplu, dacă în absența mamei expunem puiul unor substitute ale acesteia, una dintre ele acoperită cu blană, iar o alta dotată cu un biberon cu lapte, puiul își va petrece cea mai mare parte a timpului în compania primeia, neglijând-o pe a doua, cu excepția perioadelor de alăptare. Experiențele lui Harlow au arătat, de asemenea, importanța contactului corporal pentru modularea activării emoționale a puiului de maimuță. Astfel, dacă acesta este expus unui element necunoscut, el va restabili imediat contactul cu mama sau cu substitutul acesteia. După o perioadă de timp în care a rămas în contact corporal cu părintele, puiul se desprinde și este capabil apoi să se apropie de obiect și să-l exploreze. Orice schimbare petrecută în mediul înconjurător provoacă aceeași reacție de contact cu mama, ca și cum aceasta ar constitui pentru el baza de la care începe să-și dezvolte comportamentele exploratorii și de descoperire a lumii. Atunci când este privat de această bază prea de timpuriu, el se îndepărtează de stimuli și manifestă crize de suferință atunci

când se află în prezența unor asemenea semnale. În absența bazei sale materne de contact, el va fi deci incapabil să descopere lumea înconjurătoare și să se familiarizeze cu elementele pe care aceasta le conține. Puii de maimuță separați de mama lor încă din momentul nașterii și lăsați să crească singuri prezintă la vârsta adultă un profil adaptativ considerabil redus față de puii crescuți alături de mamă sau de substituții parentali adecvați (Harlow și Harlow, 1962).

În cazul diferitelor specii la care este observat, atașamentul se bazează pe un proces comun, pe care lucrările teoretice și empirice ale lui Donald Hebb (1946, 1949) l-au scos în evidență. Acest proces se întemeiază pe evoluția discriminării perceptive a puiului. Imediat după naștere, acesta răspunde prin explorare perceptivă la orice element nou întâlnit. Astfel, el își formează modele perceptiv-cognitive ale obiectelor comune aflate în jurul său. Printre aceste obiecte, figurile parentale ocupă în mod necesar prim-planul. Odată instalate aceste modele, apariția unor obiecte nefamiliare creează discordanțe cognitive. Prin creșterea bruscă a nivelului de activare emoțională pe care acestea îl declanșează, astfel de contacte generează manifestări de neliniște. Evoluția discriminării perceptive sfârșește prin constituirea unui sistem binar de răspuns la mediul care leagă percepțiile, modelele interne și emoțiile: în fața unui element familiar, sintonizare, emoții pozitive și apropiere; în fața unui element străin, asintonie, emoții negative (frică, țipăt, suferință…) și evitare. Prin acest dispozitiv foarte simplu, tânărul individ se menține în proximitatea obiectelor familiare, și deci sigure, la distanță de cele străine, în special de potențialii prădători (Bowlby, 1984). Printre alte-

le, atunci când se află în prezența elementelor necunoscute, semnalele sale de agitație au proprietatea de a atrage atenția celor cunoscuți asupra sa. Pentru supraviețuire, contribuția acestui dispozitiv de atașament este deci considerabilă.

## Atașamentul la ființa umană

Lucrurile pe care le-am descris există în egală măsură și la ființele umane. Le-a luat mult timp cercetătorilor să își dea seama de acest lucru pentru că, în cazul speciei noastre, stabilirea atașamentului durează mult mai mult timp și are un caracter mult mai difuz. În special datorită faptului că în cazul oamenilor copilul nu poate nici să meargă, nici să se agațe singur de un adult, atașamentul se formează doar prin intermediul manifestărilor expresive. El se bazează în mare parte pe schimbul de semnale faciale. Procesul este deci mult mai puțin spectaculos și mult mai subtil decât la cele mai multe specii de animale pe care le-am observat. O parte importantă a cunoștințelor științifice privind acest subiect ne-a parvenit datorită unui vag interes pentru studiul comportamentelor așa-numitelor „necuvântătoare" manifestat în anii 1960 (vezi, de exemplu, Feldman și Rimé, 1991). În acest context, s-a descoperit în special că maturizarea precoce a sistemului olfactiv și auditiv al copilului îi permite acestuia de timpuriu să distingă foarte clar între mama sa și alți indivizi. Astfel, de la vârsta de o lună el surâde în mai mare măsură ca răspuns la vocea mamei decât la a celorlalte persoane (Wolff, 1963). Totuși, capacitățile sale discrimina-

torii nu vor fi complete decât atunci când vederea îi va permite să recunoască fețele. Or, în acest registru, dezvoltarea copilului este lentă. Nou-născutul ignoră pur și simplu chipul uman. Preferințele sale vizuale sunt îndreptate spre suprafețele contrastante, astfel încât el este atras de figurile striate, de cele cu pătrățele sau de cercurile concentrice (Fantz, 1963). În fața unui chip uman, copilul în vârstă de o lună plasează încă majoritatea punctelor sale de fixare în afara figurii. Mereu în căutarea contrastelor, el nu reține decât o mică parte a feței, limitată de conturul acesteia (Maurer și Salapatek, 1976). Între trei și cinci săptămâni, el nu se concentrează asupra ochilor unei figuri decât în medie 22% din timpul de expunere. Dar, la șapte săptămâni, această valoare crește brusc la 88% (Haith, Bergman și Moore, 1977). Astfel putem fixa la aproximativ șase săptămâni vârsta la care copilul descoperă ochii unui chip uman. O evoluție paralelă a fost observată și în cazul surâsului (Sroufe și Waters, 1976, Sroufe, 1995). În a treia săptămână de viață, copilul surâde oricărei forme în mișcare care imaginează un cap. Totuși, în a șasea săptămână de viață el nu mai răspunde decât dacă această formă prezintă măcar grosier desenul a doi ochi. De la opt la zece săptămâni, mișcarea figurii nu mai constituie o condiție necesară pentru a-l face pe copil să surâdă. Din acest moment, un chip staționar, real sau figurat, devine cel mai eficient declanșator al surâsului, cu condiția să aibă doi ochi (Ahrens, 1954; Wolff, 1963). În cele din urmă, spre a douăsprezecea săptămână, copilul zâmbește în primul rând chipului uman real, silențios, staționar, cu ochii deschiși. Capacitatea de a recunoaște chipul uman este astfel dobândită.

Totuși, în acest stadiu al dezvoltării sale perceptiv-cognitive, copilul nu recunoaște încă decât forma feței și nu chipul unei anumite persoane. La această vârstă, de altfel, comportamentele de apropiere — urmărirea chipului care înconjoară ochii, apucarea mâinii, oprirea din plâns, surâsul și gânguritul — se manifestă în mod nediscriminatoriu și se adresează deci oricărui chip. În cursul evoluției sale până la vârsta de șase luni, copilul va trebui să învețe să distingă diferitele chipuri și apoi momentele diferite ale aceleiași fețe, din diferite unghiuri și cu diferitele sale expresii. Între patru și șase luni, răspunsurile de apropiere devin din ce în ce mai discriminatorii și privilegiază tot mai mult persoanele familiare. La șase luni, această discriminare este evidentă la cea mai mare parte a copiilor crescuți în familie (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1984).

În consecință, și în concordanță perfectă cu logica discriminării perceptive și cu cea a modelelor interne pe care se bazează aceasta, apar în repertoriul copilului reacții emoționale noi începând cu a șaptea săptămână de viață. În fața unei persoane necunoscute, acesta răspunde de acum înainte prin neliniște și evitare, apoi, ulterior, prin panică și agitație. Aceste manifestări au fost mult studiate sub denumirea de „frica de străin“ (Spitz și Wolff, 1946; Spitz, 1950; Freedman, 1961; Scarr și Salapatek, 1970; Schaffer și Emerson, 1964; Schaffer, 1966; Watson, 1966; Wolff; 1969). Atunci când mama este prezentă alături de copil, această frică este atenuată și ia forma unei reacții de „prudență“ (Emde, Gaensbauer și Harmon, 1976). Aceste manifestări negative noi din repertoriul său emoțional apar la copil și în alte contexte. Astfel, frica de vid își face apariția cam în aceeași perioa-

dă (Schwartz, Campos și Baisel, 1973). Totuși, capacitatea copilului de a face diferența între cei cunoscuți și cei necunoscuți nu este suficientă pentru a demonstra instalarea unui sistem de atașament. Atașamentul presupune și faptul că micuțul rămâne în proximitatea imediată a figurilor respective. Reacțiile sale în momentul în care mama părăsește încăperea constituie un test în această privință. Începe el să plângă? Schițează el un gest s-o urmeze? Astfel de răspunsuri care confirmă stabilirea unei legături de atașament sunt prezente la o treime dintre copiii în vârsta de șase luni și la trei sferturi dintre copiii cu vârstă de nouă luni, și la aproape toți la vârsta de douăsprezece luni (Schaeffer și Emerson, 1964).

În vreme ce la speciile de animale atașamentul se formează în ore sau zile, la om acest lucru are loc în cursul unei evoluții lente și complexe, care ocupă cea mai mare parte a primului an de viață. Ca și la animal, atașamentul rezultă din modelele perceptiv-cognitive generate prin expunerea figurilor familiare din mediul său. Răspunsurile emoționale ale copilului variază astfel între pozitiv și negativ în funcție de încadrarea figurilor pe care le vede în aceste modele. Trebuie notat că în timpul genezei atașamentului, în viața emoțională a copilului se produce o mutație. Imediat după naștere, semnalele de tip emoțional pe care le emite semnalează în mod deosebit pierderi ale echilibrului corporal. Prin urmare, o dată cu dezvoltarea primelor sale cunoștințe asupra lumii și deci a sistemului de așteptări, de scheme și de modele teoretice, de reprezentări ale realității, copilul cunoaște noi tipuri de emoții. Acestea semnalează de acum înainte măsura în care lumea este sau nu în concordanță cu reprezentările sale cognitive. Astfel, pe lângă reper-

toriul inițial care semnala foamea, setea sau inconfortul, un al doilea repertoriu emoțional, foarte diferit de primul, se instalează la copil. Acesta are în vedere raportul dintre universul reprezentat și cel întâlnit. El semnalează de acum înainte diferențele dintre hartă și teren.

## Emoții, cogniții și legătură socială

Studiul atașamentului ne ajută mult atât în problema gestiunii emoțiilor, cât și în cea a legăturilor care unesc emoțiile, cognițiile și relațiile sociale. În cazul copilului, funcțiile îndeplinite de atașament sunt multiple. De-a lungul dezvoltării sale, persoanele de care este atașat intervin în mod continuu asupra sa, atât în plan biologic, cât și cultural: ele îi acordă copilului atât îngrijirea corporală primară, cât și fundamentele cunoașterii sociale. Totuși funcția principală a atașamentului este una emoțională. Potrivit lui Bowlby (1998), *sistemul de atașament constituie pentru copil o resursă pe care acesta o utilizează atunci când întâlnește surse de stres.* De fapt, în caz de suferință, semnalele emise îi permit copilului să-și restabilească proximitatea fizică cu persoanele care fac obiectul atașamentului său. Aceste persoane-resurse acționează astfel încât să moduleze și să calmeze activarea emoțională produsă de sursele de stimulare. Proba care arată că funcția primordială a atașamentului se situează în plan emoțional este aceea că semnalele de atașament emise de către copil, adică apelurile sale, țipetele, plânsul ating intensitatea maximă atunci când acesta se confruntă cu situații nefamiliare. În primul său an de viață, copilul este dotat deci cu un sistem prin care acesta se

bazează în întregime pe anturajul său social în privința gestionării emoțiilor. Copilul se limitează doar la a semnala momentele în care resimte stres. Din punctul de vedere al dezvoltării, cei apropiați, cei familiari sunt cei care dețin rolul principal în modularea emoțiilor individului. Pe fundalul acestei funcții primare se profilează un al doilea rol pe care îl îndeplinesc figurile de atașament și care are în vedere formarea cogniților. Într-o lume extrem de diversă și în continuă schimbare, copilul are nevoie de un element stabil pentru a-și construi realitatea subiectivă. Acesta va fi produs în mod progresiv din șocul confruntării cu noutatea, cu necunoscutul și cu diferența, și din resorbția acestui șoc, prin elaborarea de structuri de cunoaștere adecvate. Activarea comportamentelor de explorare și de familiarizare îi va fi indispensabilă pentru acest lucru. Pe măsură ce va progresa, acest demers de formare a cunoștințelor îi va permite copilului să reducă domeniul necunoscut și să mărească în mod corelativ acea parte de lume în care va putea să evolueze cu ușurință și în siguranță. Totuși, pentru ca această evoluție să fie posibilă, este necesar ca angoasa pe care necunoscutul și noul i-o provoacă să fie domolită. Atât timp cât el va fi sub imperiul acestei angoase, întâlnirea, explorarea și familiarizarea cu necunoscutul și noul sunt excluse. Astfel, calmul emoțional pe care i-l transmit figurile de atașament prin acțiunile lor de liniștire îl face pe copil capabil să facă față obiectelor străine și deci să elaboreze reprezentări ale lor. Pe măsură ce accede la înțelegerea limbajului, figurile de atașament vor îmbogăți acest demers, transmițându-i cunoașterea socială și, o dată cu această cunoaștere, nenumăratele sisteme culturale de stabilizare a realului. Fără această

contribuție a legăturii sociale, la fel ca și puii de maimuță lipsiți de mamele lor din experimentul lui Harlow și Harlow (1962), copilul nu ar putea tolera contactul cu lumea.

Se constată deci că, încă de la începutul vieții, o dinamică fundamentală reunește polii emoțional, cognitiv și social ai adaptării. Dezvoltarea cunoașterii nu este posibilă la copil decât dacă există o modulare a emoțiilor pe care i le suscită întâlnirea cu necunoscutul. Această modulare este asigurată de anturajul social, care îi creează astfel copilului posibilitatea de a-și dezvolta cunoștințele. Scopul acestui demers al agenților sociali este să ofere copilului mijlocul cu ajutorul căruia acesta să-și reducă progresiv dependența. El va deveni autonom modulând prin propriile mijloace cognitive emoțiile pe care le presupun tranzacțiile sale cu mediul. Totuși, este remarcabil faptul că această autonomie rămâne relativă. În situații critice, nevoia de a se sprijini pe agenții sociali intervine în mod natural.

## Informația socială în situațiile critice

Sorce, Emde, Campos și Klinnert (1985) au așezat copii în vârstă de un an într-un dispozitiv care să creeze „iluzia vizuală“[4], utilizat de obicei pentru a testa reacțiile la vid. Este vorba despre o masă pe care este așezat

[4] În franceză în original *falaise visuelle*, traducere a termenului anglo-saxon *visual cliff*, desemnând un dispozitiv experimental care permite verificarea profunzimii perceptive în cazul copiilor în primii ani de viață și al animalelor, vezi Gibson, E.J. și Walk, R.D. (1960). The „visual cliff“. *Scientific American, 202,* 67–71. (*N. t.*)

copilul; o jumătate din suprafață este din sticlă transparentă și simulează astfel vidul. În cadrul acestei experiențe, atunci când copilul se apropie de suprafața transparentă, mama acestuia plasată în fața lui adoptă o expresie de bucurie sau de spaimă, în funcție de instrucțiunile date de conducătorul experimentului. Se constată astfel că în 74% dintre cazuri, copiii se „aventurează în vid" atunci când mama are o expresie de bucurie. Când expresia este de spaimă, nici unul dintre copii nu se aventurează. Feinman și Lewis (1983) au observat un efect analog în cazul copiilor în vârstă de zece luni puși față în față cu un necunoscut și în raport cu care părintele adoptă, în funcție de condiția respectivă, o expresie pozitivă, negativă sau neutră. În plus, această expresie era dirijată, pe parcursul experimentului, când spre copil, când spre persoana necunoscută. Experiența a permis constatarea faptului că atunci când părintele manifestă față de persoana necunoscută o expresie pozitivă, probabilitatea cu care copilul se va apropia de aceasta va fi mai mare decât în cazurile în care expresia părintelui ar fi negativă sau neutră. Totuși, acest lucru nu se întâmplă și atunci când expresia parentală este adresată copilului, ceea ce arată caracterul foarte diferențiat al utilizării acestor semnale de către copil.

Studii de acest tip au dat naștere unui curent de cercetare cunoscut sub numele de *referință la social* (în engleză *social referencing*). S-a arătat că, începând cu al doilea semestru de viață, copilul utilizează informația provenită de la terți pentru a clarifica o situație ambiguă. Nu este nici măcar necesar ca acești terți să fie figuri de atașament. Klinnert, Emde, Butterfield și Campos (1986) le-au oferit copiilor o jucărie necunoscută; un membru

al echipei de cercetare, cu care copiii se familiarizaseră într-o oarecare măsură în prealabil, adopta expresii de bucurie sau de frică. Mama era prezentă, dar rămânea impasibilă. În 83% dintre cazuri, copiii s-au folosit de expresiile persoanei străine și au adoptat față de jucărie o atitudine conformă acestor semnale. S-a pus întrebarea dacă ei caută acest tip de informație în mod activ (Baldwin și Moses, 1997). Striano și Rochat (2000) au pus copii cu vârste de șapte și, respectiv, zece luni să se confrunte cu un câine teleghidat al cărui lătrat putea fi comandat de la distanță. Un membru al echipei de cercetare situat față în față cu copilul privea fie în direcția acestuia, fie în altă parte. S-a măsurat, înainte și după ce câinele a fost făcut să latre, cât timp copilul s-a uitat în direcția experimentatorului. În cazul copiilor de șapte luni această durată creștea, chiar dacă experimentatorul le dădea sau nu atenție. Dimpotrivă, în cazul copiilor de zece luni, durata creștea numai dacă persoana le acorda atenție. Nu este vorba deci despre un apel nediferențiat la ajutorul adultului. Avansând în vârstă, copiii caută în mod activ semnele expresive ale adulților care să-i ajute în situațiile dificile.

În concluzie, la puțin timp de la dobândirea capacității de diferențiere a chipurilor umane și a semnalelor faciale emise de acestea, copilul utilizează deliberat semnalele faciale care sunt emise în jurul lor pentru a defini situațiile de risc. Această utilizare se extinde dincolo de cercul figurilor de atașament și îi cuprinde pe toți adulții cu care copilul este pentru scurt timp familiarizat. Toate aceste observații arată că, în mod subtil și decisiv, copilul începe să recurgă la câmpul său social pentru definirea situațiilor critice.

## A învăța să evoci evenimentele din trecut

Experiența curentă ne arată că atunci când copilul trece printr-o experiență emoțională — de exemplu, o vizită medicală, eveniment accidental, apariția unui nou-venit, îngrijire neplăcută, despărțire de mamă, durere —, adulții care au grijă de el intervin. Chiar înainte ca un copil să învețe să vorbească, cei mari caută să îl liniștească explicându-i ce s-a întâmplat, vorbindu-i despre natura, derularea, consecințele evenimentului și modul în care va lua sfârșit. Această informare asupra evenimentelor emoționale se dezvoltă și se intensifică pe măsură ce copilul crește, devenind capabil să înțeleagă discursul adultului. Astfel, îmbinarea experiențelor emoționale și a semnificațiilor sociale se va amplifica în mod continuu.

În familie se vorbește mult despre evenimente trecute. Analiza conversațiilor spontane din mediul familial arată că acest lucru se întâmplă între cinci și șapte ori pe oră (Blum-Kulka și Snow, 1992; Miller, 1994). Părinții și copiii evocă împreună experiențele trecute imediat ce aceștia din urmă pot vorbi (Engel, 1986; Hudson, 1990; Nelson, 1988). Relatările experiențelor personale sunt, de altfel, primele povești pe care copiii se aventurează să le spună (Miller și Sperry, 1988). Urmărind câțiva copii de-a lungul celui de-al doilea an al vieții lor, Miller și Sperry (1988) au constatat că aceștia evocau mai ales evenimentele negative ale trecutului, și, în special, pe cele care implicaseră o durere fizică.

Fivush și colegii săi au analizat modul în care copiii dobândesc capacitatea de a relata un eveniment (vezi de exemplu Fivush, 1994; Fivush, Haden și Reese, 1999).

Acești autori au făcut distincția între situațiile în care copilul relatează un eveniment la care auditorii nu au asistat și cele în care copilul și adultul evocă împreună un eveniment trăit în comun. În primul caz, sarcina depășește în mare măsură capacitățile copilului. Când îi pun întrebări și îi adresează solicitări presante, adulții îl provoacă să le comunice acele lucruri pe care doar el le cunoaște. Pe măsură ce copilul crește, adulții pun din ce în ce mai puține întrebări și se retrag din procesul de producție. Fivush a adoptat metafora eșafodajului pentru a sugera această evoluție. La început, adultul oferă repere care furnizează un eșafodaj pe care copilul să se poată sprijini în elaborările sale. Deși minimală, această contribuție a adultului în procesul relatării îl va face pe cel mic să dobândească progresiv aptitudinile necesare pentru a îndeplini el însuși o astfel de sarcină. Cu timpul, inițiativele sale vor fi din ce în ce mai numeroase. Adultul va putea atunci să nu-i mai furnizeze eșafodajul. În cazurile unor evocări legate de experiențe comune, Fivush a propus modelul „spiralei colaborative". Adultul asigură mai întâi esențialul acestei sarcini, asumându-și toate inițiativele în domeniul articulării și al conținutului. La rândul lui, copilul își va aduce și el contribuția. Adultul și copilul ajung, treptat, să intervină, rând pe rând, pentru a elabora detaliile, pentru a înfrumuseța și îmbogăți relatarea. Amândoi colaborează la o punere în scenă. Dacă în primul tip de situație adultul urmărea să îl învețe pe copil să producă o relatare după niște forme canonice, în cel de al doilea tip scopul este acela de a-l determina pe copil să comunice cu cât mai multă precizie experiența trăită în comun. Potrivit lui Fivush (1994; Fivush și alții, 1999), aceste două procese îl fac pe copil

să dobândească foarte rapid competența necesară pentru a efectua relatarea evenimentelor trecute. Acest lucru este deja posibil de la vârsta de trei, patru ani, chiar dacă aceste capacități narative mai au mult până la o dezvoltare deplină. În cursul acestui proces de formare a capacităților narative, fiecare copil trece printr-un proces de învățare, cu o multitudine de fațete.

La un prim nivel, învățând să relateze evenimente, copilul își dezvoltă și competențele lingvistice, precum tehnicile de elaborare și punerea în scenă a unei narațiuni: detalierea, clarificarea, îmbogățirea, înfrumusețarea, organizarea, ordonarea, suscitarea și păstrarea interesului. În această privință, responsabilitatea îi revine, fără nici o îndoială, adultului. Anumiți părinți dezvoltă relatări elaborate și bogate, alții dimpotrivă. În consecință, copiii unora și ai altora vor fi și ei diferiți din acest punct de vedere, în concordanță cu modelul primit de la părinți (Fivush și alții, 1999).

La un al doilea nivel, dezvoltându-și competențele narative, copilul învață să-și organizeze experiența sub forma unei relatări canonice. Dacă inițial elementele se află într-un raport de tip sincretic, punerea lor într-o formă canonică le conferă o structură. Ele se îmbogățesc prin prezentarea secvențială, prin articularea legăturilor de cauzalitate și prin clarificările rezultate din atribuirile stabilite. Experiența ia astfel forma unui ansamblu organizat, de care individul se poate distanța și la care putem reflecta. Astfel, relatarea evenimentelor contribuie la conturarea și alimentarea modelelor pe care și le formează emițătorul asupra lumii. Pe de altă parte, relatarea propriilor sentimente și reacții îl face să-și dea seama mai bine cine este, contribuind astfel la îmbogățirea

modelelor pe care și le formează asupra lui însuși. Relatarea îi va alimenta și memoria autobiografică, ajutându-l astfel să-și construiască propria schemă de viață.

La un al treilea nivel, învățând să elaboreze relatarea evenimentelor pe care le-a trăit, copilul învață să-și *reprezinte* experiența. Făcând acest lucru, el va învăța poate să o construiască, dar va învăța cu siguranță să o *negocieze* și să o *elaboreze* la nivelul amintirilor sale, în sensul cel mai propriu al acestor termeni (Fivush, 1999). A negocia realitatea este o sarcină permanentă pe care indivizii trebuie să o îndeplinească zi de zi, oră de oră.

La al patrulea nivel, învățând să nareze, copilul învață să recreeze evenimentul, astfel încât auditorul să poată nu doar înțelege ce anume i s-a întâmplat, dar și să trăiască acest eveniment împreună cu el, resimțind aceleași emoții. Trecerea de la subiectul izolat la intersubiectivitate va fi condiționată de comunicare. Studiul comunicării sociale a emoției la nivel interpersonal și la nivel colectiv a relevat suficient importanța consecințelor sociale ale empatiei. Astfel, competențele naratorului devin instrumente și garanții ale integrării sale sociale.

La al cincilea nivel, învățarea precoce a competențelor narative are alte consecințe benefice importante. Prin întrebările pe care le pun în legătură cu evenimentul, prin insistența de a obține detalii, prin incitarea de a spune mai mult, adulții îi arată copilului că a comunica propria experiență cu altcineva este o sarcină extrem de importantă. A interacționa cu cei apropiați relativ la ceea ce s-a întâmplat în absența lor devine o sarcină prioritară a vieții sociale. În concluzie, în ciuda unui vocabular limitat, copilul se poate servi de acesta pentru a comu-

nica ceea ce a trăit la propriu. El negociază astfel cu apropiații săi experiențele pe care le-a traversat, amintirea pe care o va păstra și înțelesurile care se degajă de aici. Învățând *atitudinea de a-și comunica social propria experiență,* el descoperă cât de important este ca fiecare să fie capabil atât să producă, cât și să reproducă aceste relatări. El accede la un proces care reprezintă, în același timp, un fundament și un catalizator al culturii.

Totuși impactul cel mai important al aservirii experienței sale unor forme canonice ale relatării îl constituie modul în care copilul va traversa experiențele ulterioare. O dată ce el se va vedea silit să se raporteze la experiență ca la o narațiune, impactul va fi suportat de aceste noi experiențe. Deopotrivă subtil și incoercibil, transmițând fiecărui individ un scenariu convențional unic, societatea reușește să impună experienței individuale standarde comune. Dezvoltarea capacităților narative echivalează cu dezvoltarea capacității de a transpune în forma socială experiența individuală. Și din moment ce nici un individ nu se poate sustrage de la învățarea narării, societatea dispune de un instrument puternic pentru a determina spiritele individuale să funcționeze prin respectarea unor standarde comune și să-și înțeleagă propriile experiențe pornind de la aceste standarde. Căpătând o anumită formă prin intermediul relatării, experiența individuală devine o materie comună sau măcar o materie care poate să acceadă ușor la universul comun. În absența unui astfel de instrument, fiecare individ își va dezvolta propriile moduri de comunicare. În aceste condiții, ar mai putea fi posibile procese interpersonale, precum comunicarea, înțelegerea sau empatia?

## Universul relatării

Jérôme Bruner (1991) a insistat asupra faptului că atunci când studiem un eșantion al mediului auditiv în care trăiesc copiii în mod obișnuit suntem frapați întotdeauna de ubicuitatea relatărilor. De exemplu, în ghetoul negru din Baltimore, Peggy Miller (1982) a înregistrat la domiciliu conversații purtate între mame și copiii lor de vârstă preșcolară, precum și pe cele purtate de acestea cu alți adulți în prezența celor mici. Analiza acestor înregistrări a arătat că mediul auditiv al acestor copii conținea un flux continuu de relatări ale evenimentelor cotidiene. În medie, au fost înregistrate 8,5 de relatări pe oră de conversație înregistrată sau o relatare la fiecare șapte minute. Trei sferturi dintre aceste relatări veneau din partea mamei și aveau o structură simplă: scurtă introducere, descriere liniară în cursul căreia intervine un eveniment critic, rezolvarea problemei și, uneori, și *coda*. Numeroase relatări vorbesc despre violență și agresiuni. Pentru Bruner, această etalare a realităților dure ale vieții este o caracteristică a subculturii studiate, care îi pregătește foarte devreme pe copii să înfrunte o viață dificilă. Totuși, el subliniază că, exceptând aceste aspecte legate de conținut, mediul narativ al copiilor din ghetoul negru nu are nimic special. Astfel, de exemplu, analiza relatărilor culese într-o micuță localitate a albilor din Roadville (Heath, 1983) scoate la iveală rezultate similare. Care este deci funcția acestor relatări la care sunt expuși copiii în mod continuu? Când și de ce intervin?

Potrivit lui Bruner (1991), relatările au rolul de a contrabalansa ceea ce numește el psihologia populară. Fie-

care cultură propune membrilor săi o psihologie populară. Aceasta explică cum este organizată lumea, cum funcționează ființele umane, cum trebuie ele să acționeze în fiecare situație, precum și alte lucruri de acest gen. Atât timp cât lucrurile sunt „așa cum trebuie să fie", spune Bruner, adică în conformitate cu credințele psihologiei populare, relatările nu își găsesc rostul. Ele se manifestă doar în momentul în care aceste credințe sunt violate. În concluzie, dacă traducem afirmațiile sale în termenii care ne sunt deja familiari, Bruner ne spune că relatările apar în momentul în care se constată o prăpastie între așteptări și realitate. Relatarea apare, în concepția lui Bruner, în aceleași condiții care generează și emoțiile. Iar mediul narativ, la care sunt expuși în mod intensiv copiii încă de la o vârstă fragedă, nu este altceva decât o rețea de comunicare socială a emoției, adică de comunicare socială primară, secundară sau terțiară.

Care este, în opinia lui Jérôme Bruner, funcția acestor narațiuni care abundă în universul adulților într-o așa măsură încât pătrund și în cel al copiilor? El ne spune că, prin natura ei, psihologia populară are în vedere ceea ce se așteaptă și ceea ce este obișnuit în ființa umană. Totuși, ea trebuie să ofere și lucrurilor excepționale și neobișnuite o formă explicabilă. Ea trebuie să prevadă proceduri interpretative care să explice abaterile de la norme. Această funcție este îndeplinită de aparatul narativ. Relatările sunt concepute pentru a da un sens lucrurilor excepționale. Relatarea excelează de fapt în a stabili legături între excepțional și obișnuit și în a oferi excepționalului și neobișnuitului o formă comprehensibilă. Astfel, spune Bruner, dacă întâlniți o excepție de la obișnuit și solicitați celor din jur o explicație, răspunsul pe care îl

veți primi va fi aproape întotdeauna o relatare. Ea va avansa un motiv sau va menționa o intenție. Ea va propune aproape întotdeauna descrierea unei lumi posibile în care excepția întâlnită să poată căpăta sens. Funcția relatărilor este deci aceea de a găsi o intenție care să atenueze deviațiile constatate în raport cu elementele culturale canonice sau care să le facă, cel puțin, de înțeles. Relatarea „ne ajută să înțelegem faptul excepțional, reducând importanța conținutului straniu și neliniștitor" al acestuia (Bruner, 1991, p. 65). În concluzie, regăsim în analiza propusă de Jérôme Bruner asupra funcțiilor relatării aceleași elemente pe care le-am întâlnit și în procesele declanșate de un episod emoțional. Întotdeauna este vorba despre un proces al creării de sens. El are de fiecare dată funcția de a reconcilia sistemul teoretic sau de așteptări — individual sau cultural — cu evenimentul ce refuză să facă parte din aceste sisteme.

Datorită tendinței culturii de a utiliza relatarea ca pe un mijloc de a negocia excepțiile și diferențele, copiii se trezesc în mod firesc cufundați într-un mediu narativ îndată ce înțeleg cuvintele. Ascultând relatările povestite în jurul lui, copilul învață să distingă între ceea ce este obișnuit și ceea ce este excepțional. El descoperă nu doar ceea ce ar trebui în mod normal să se întâmple în prezent, dar și ce va urma. El își extinde cunoașterea teoretică asupra lumii. El învață în plus să exploateze negocierea sensului pe care îl stabilește relatarea și apoi, la rândul său, să apeleze la acesta atunci când evenimentele nu s-au desfășurat așa cum era prevăzut. El învață, în cele din urmă, să-și dezvolte propriile contribuții la universul narativ. Astfel, el devine capabil să integreze culturii fiecare dintre experiențele proprii în care lumea

nu a răspuns așteptărilor sale și să propună în același timp un mod prin care problema întâlnită capătă sens.

El învață, în concluzie, să aibă propria contribuție la edificiul cultural care îl adăpostește și să se alăture astfel membrilor comunității care elaborează și extind împreună cupola protectoare sub care trăiesc.

## Gândire socială și reprezentări sociale

Nici o colectivitate nu ar putea funcționa fără un substrat comun de imagini și de semnificații, fără o sursă de sens și de motive cu caracter fundamental comunicate de toți membrii ei. Potrivit lui Moscovici (1961), reprezentările sociale pun la dispoziția membrilor grupurilor sociale acest univers consensual care le este necesar. Ele constituie o formă de cunoaștere produsă de gândirea socială și care contribuie la elaborarea și la menținerea unei viziuni comune a realității în cadrul unui grup social dat (Codol, 1974; Di Giacomo, 1985; Jodelet, 1989; Moscovici, 1984). De unde vin ele? Potrivit lui Moscovici (1984), *arta conversației este cea care furnizează materialul necesar pentru producerea lor.* În schimburile sociale din viața de zi cu zi, membrii unui grup converg spre reprezentări comune, creând astfel cunoașterea pe care o vor comunica. În final, conversația produce noduri de stabilitate și de recurență. Ea creează un stoc implicit de imagini și de idei considerate dobândite, care fac obiectul unei acceptări reciproce și nu sunt puse sub semnul întrebării de către membrii grupului. Chiar procesul conversațional este cel care contribuie, o dată ce se declanșează, la realizarea, menținerea și consolidarea coeziunii grupului (Moscovici, 1984).

Ce anume va declanșa formarea reprezentărilor sociale, „punând la lucru" conversațiile prin intermediul cărora va fi elaborată și integrată în gândirea comună o viziune consensuală? Potrivit lui Moscovici (1984), *obiectul oricărei reprezentări sociale este de a face familiar ceea ce nu este*. Realitatea comunicată de către membrii unui grup este un loc unde fiecare dorește să se simtă acasă, la adăpost de orice pericol, fricțiune și sau contestare. În fața obiectelor, a comportamentelor, a persoanelor sau a temelor atipice, indivizii resimt un dublu sentiment de insatisfacție și de haos. Apariția nonfamiliarului îi face să se teamă că vor fi deposedați de mărcile lor obișnuite și că vor pierde contactul cu ceea ce le dă sentimentul de continuitate și de înțelegere reciprocă. Această frică este insuportabilă, insistă Moscovici. Ea are în vedere toate obiectele, temele sau persoanele care au fost exilate la periferia universului obișnuit, precum pericolul sau moartea. Ea are în vedere, de asemenea, tot ce există în mod obișnuit la periferia acestui univers și poate deveni brusc real, precum nașterea unei stele de cinema sau de televiziune. În general, *nonfamiliarul fascinează și înspăimântă.* El atrage și intrigă indivizii și comunitățile, dar, în același timp, îi pune în gardă. Îi forțează să considere explicite prezumțiile implicite care stau la baza consensului dintre ei. Cum nonfamiliarul amenință ordinea stabilită, căutăm mai întâi să-l ținem la distanță.

Pentru a se adapta la ceea ce perturbă și amenință astfel universul comunicat, actul de „reprezentare" este de fapt mijlocul cel mai sigur. Prin intermediul dinamicii conversațiilor, gândirea socială va transforma deci orice obiect nonfamiliar în reprezentare socială. Pentru a pro-

duce această reprezentare și a-și adapta obiectul nonfamiliar, gândirea socială se inspiră din memorie, din convențiile și structurile tradiționale. Un instrument esențial remarcat de către Moscovici (1984) este procesul de ancorare. El constă în a lega elementul nou de universurile de sens și de cunoștințele preexistente. Este deci în mod esențial un demers de atribuire de sens. Prin ancorare, nonfamiliarul se vede integrat într-un sistem de categorii sau într-o paradigmă existentă. Potrivit formulei lui Moscovici, *gândirea care se constituie se sprijină astfel pe gândirea formată pentru a așeza noutatea în vechile cadre.* Lucrurile care nu pot fi numite nu se pretează la activități cognitive. Ele rămân străine gândirii și suscită un sentiment de distanțare și de insecuritate. În momentul în care li se va putea atribui un nume familiar, caracteristicile categoriei lor devin transferabile. A forma categorii, a clasa presupune alegerea unei paradigme dintre cele înmagazinate în memorie și stabilirea unei relații între o asemenea paradigmă și obiect. Prin aceasta, obiectul este supus unui ansamblu de constrângeri care aparțin categoriei și unui ansamblu de lucruri cu care suntem obișnuiți. Reprezentările sociale integrează deci nonfamiliarul gândirii comune sprijinindu-se pe memoria experiențelor și amintirilor comune. Necunoscutul devine familiar și actual, iar gândirea comună este transformată și îmbogățită. Acest proces asigură și ușurează: el restabilește continuitatea și sensul acolo unde discontinuitatea și nonsensul căutau să se impună.

O impresionantă serie de analogii ne permite să stabilim o legătură între cele spuse anterior și observațiile pe care le-am făcut în domeniul experienței emoționale și al proceselor cognitive și sociale pe care o experiență

de acest gen le poate genera. Din moment ce dinamica reprezentărilor sociale se declanșează atunci când indivizii se confruntă cu elemente care contravin așteptărilor lor, această dinamică răspunde acelorași condiții de declanșare ca și emoțiile. Reprezentările sociale se situează în centrul unui proces de producere de sens, așa cum este și cazul proceselor cognitive și sociale suscitate de emoție. În dinamica reprezentărilor sociale, ancorajul asigură atribuirea sensului, legând astfel obiectul nou de cunoștințele preexistente ale gândirii comune; într-un mod similar, în urma unui eveniment emoțional, crearea de sens se stabilește legând acest eveniment de elemente din baza de date teoretice a individului sau a comunității. În fine, dacă vectorul formării reprezentărilor sociale este arta conversației, în contextul emoției, procesul construcției de sens are loc și el prin intermediul comunicării sociale a experienței emoționale.

Care sunt beneficiile unei asemenea abordări conceptuale? În modelul reprezentărilor sociale regăsim un punct de vedere care merge dincolo de cel al perspectivei individualiste, specifică psihologiei. Individul nu mai apare preocupat doar de elaborarea sistemelor proprii de reprezentări de la începutul experiențelor sale care urmăreau asigurarea securității personale. Membri ai grupului uman, indivizii elaborează împreună o lume obișnuită, familiară, consolidând ceea ce comunică. Reprezentările lor comune constituie rezervorul lor de sens și rațiunea de a exista, iar situațiile noi pe care le întâlnesc sunt absorbite prin asimilarea lor la elementele pe care acest rezervor le conține. Fiecare individ care vine pe lume pătrunde într-un univers a cărui geneză se pierde în negura timpurilor și care este în permanență ac-

tualizat de către membrii grupului social. Prin socializare, acest individ își integrează în mod treptat reprezentările obișnuite și comunică cu lumea simbolică a comunității al cărui membru devine. La rândul său, el devine actor al elaborării și al regenerării reprezentărilor sociale. El devine o cutie de rezonanță a gândirii sociale printre multe altele de același fel. Fiecare membru al grupului poartă în sine stabilitatea, continuitatea, sensul și rațiunea de a exista, care îi permit să se poată înțelege, să vorbească și să trăiască alături de ceilalți. Fiecare contribuie la detectarea elementelor noi care pun în pericol această comunitate de comunicare și de sens. Fiecare contribuie la absorbirea acestor elemente, alimentând schimbul verbal care produce și regenerează reprezentările sociale.

Este greu de stabilit o frontieră între procesul individual al producerii de sens, pe care experiențele emoționale îl suscită, și cel colectiv, al producerii reprezentărilor sociale, pe care membrii unui grup îl inițiază în prezența unui element nonfamiliar. Prin ce anume experiența individuală rămâne individuală? Am subliniat deja că tot ce i se întâmplă unui membru al grupului îi privește și pe toți ceilalți, din moment ce acesta i se poate întâmpla oricărui altuia dintre ei. Experiența emoțională a unuia dintre membri activează atunci pe unul dintre rezonatorii gândirii sociale. Procesul de comunicare socială care urmează nu este doar o căutare de sens a unui individ dezorientat. Este vorba despre un proces comun în cadrul căruia membrii grupului actualizează reprezentările pe care le comunică. Graficul propagării sociale a comunicării emoției (vezi cap. 7), care se dezvoltă în urma comunicării primare, secundare și terțiare este ast-

fel ilustrarea dezvoltării unei dinamici a reprezentărilor sociale.

## Origini sociale a două căi de gestionare a experiențelor emoționale

Analiza dezvoltării capacităților copilului scoate în evidență că, în cadrul regularizării experiențelor emoționale ale acestuia, părinții îndeplinesc în mod continuu un rol care prezintă două aspecte diferite. Primul aspect al acestui rol parental, cel mai vechi din punct de vedere cronologic, are drept obiect păstrarea în viață a copilului, însănătoșirea sa, menținerea unei prosperități, precum și reducerea surselor de disconfort, de stres și de agitație care îl afectează. Acest rol comportă numeroase fațete și, în plus, se transformă o dată cu dezvoltarea copilului. Fiecare dintre aceste intervenții parentale presupune o secvență în cadrul căreia deviația temporară care alterează prosperitatea copilului este mai întâi recunoscută, apoi identificată. Ulterior, acțiunea întreprinsă confirmă recunoașterea și validează identificarea. Ea se realizează prin contacte fizice și semnale nonverbale, în special prin semnale chinestezice, faciale și vocale. Acțiunea aduce cu sine cel mai adesea reconfortarea și liniștirea copilului. După câteva săptămâni, ea implică situații de comuniune emoțională pozitivă, presupunând, o dată cu schimbul între părinți și copil, unele semnale de inițiere și de menținere a contactului reciproc. Evoluția recunoașterii chipurilor, surâsul și vocalizările copilului într-un asemenea context contribuie mult la realizarea acestei mutații. În câteva luni, el trece astfel de la

statutul originar de ființă biologică la cel de ființă integrată social. Procesul prin care această integrare se produce într-un mod atât de eficient presupune de fapt ansamblul de elemente care constituie dinamica socioafectivă (vezi cap. 15), în special cele ale demersului de recunoaștere și de validare a experienței celuilalt, acțiunile concrete de suport social, reconfortarea și liniștirea, semnalele de apel, de stabilire și de menținere a contactului, schimburile de semnale nonverbale și de contact corporal și, *in fine*, comunicarea emoțională. În concluzie, dinamica socială este aceea care urzește progresiv legătura socială dintre părinte și copil, antrenând astfel integrarea socială a celui din urmă. Această dinamică, ale cărei manifestări le-am observat în situațiile interpersonale de comunicare socială a emoției, precum și în ritualurile emoționale colective, este înrădăcinată deci în modul în care părinții relaționează cu copilul din momentul nașterii sale și grație căruia acesta devine foarte repede o ființă activă. În primii ani de viață dinamica socioafectivă îi asigură fiecărui individ atât supraviețuirea, cât și inserția socială primară. Trebuie deci să concluzionăm că aceasta reprezintă dinamismul social fundamental. Pârghia sa de acțiune este comuniunea emoțională, iar rezultatul este integrarea socială. Ea permite mai departe crearea relațiilor sociale.

În umbra acestui prim aspect al rolului parental, ia naștere, pe măsură ce se dezvoltă capacitățile cognitive ale copilului, și cel de-al doilea. În situațiile de angoasă, atunci când dinamica socială inițiată de părinți determină activarea emoțională a copilului la niveluri reduse, acesta se trezește expus unei situații critice, unei explorări perceptiv-cognitive și unei creșteri a nivelului de ac-

tivare ce rezultă. Manifestările socioafective ale părinților suscită deci la copil condițiile psihologice care îi permit acestuia să-și elaboreze propriile modele perceptiv-cognitive ale situațiilor critice. Aceasta este o primă formă a contribuției părinților la prelucrarea cognitivă a informației emoționale de către copil. Ea este însoțită rapid de multe altele. În special, chiar cu mult înainte ca acesta să poată înțelege ce i se spune, experiențele sale emoționale dau naștere unei producții verbale semnificative din partea părinților: ei îi oferă copilului explicații asupra situației pe care o traversează și a experienței pe care o face. Cunoașterea socială este astfel transmisă. Cauzele, efectele și limitele fenomenului sunt definite, iar acesta este astfel pus într-un context care deține un sens. Normele sunt enunțate și sunt oferite sfaturi. Părinții își asumă astfel până la capăt rolul lor sociocognitiv pe care îl au în raport cu copilul. Punându-i acestuia la dispoziție cunoașterea socială și sensurile, ei îi transmit elementele de bază ale procesării cognitivsimbolice a experienței emoționale. Ei fac astfel primul pas în transmiterea cunoașterii sociale care îl va pune pe individ la adăpost de angoasă, oferindu-i sistemele de sens adecvate. Analiza rolurilor parentale arată cum aceștia îl implică pe cel mic într-o imensă acțiune de creare de sens. Astfel, în cadrul familiei, copilul este expus unui mediu auditiv saturat de relatări: chiar și el contribuie la acesta de îndată ce va stăpâni mijloacele narațiunii și ale relatării propriilor sale experiențe, alăturându-se progresiv lumii adulților în care domină conversația. Or, relatarea, narareа și conversația se dezvoltă mai ales în urma evenimentelor care scapă sistemelor de anticipare ale indivizilor. Ele pun în funcțiune unul și același proces prin

intermediul căruia această experiență va fi fasonată și inclusă în baza de date a subiectului, a anturajului său sau a culturii sale. În concluzie, lumea adulților îl face în mod inexorabil pe copil să ia parte la procesul cognitiv-simbolic în care toți indivizii sunt implicați în raport cu experiențele emoționale.

Alături de rolul lor de inițiator în privința dinamicii socioafective, părinții îi deschid copilului o a doua cale de gestionare a situațiilor critice. Această a doua cale are și ea o dimensiune socială la fel ca prima. Ea inițiază, susține, alimentează și stimulează prin multiple mijloace procesarea cognitiv-simbolică a experienței emoționale, și, în special, crearea de sens. Ea include deci procesul căruia noi i-am atribuit rolul central în resorbția impactului pe care îl are experiența emoțională.

În plus, observarea fazelor precoce ale dezvoltării copilului scoate în evidență că aceste două modalități de gestionare a experiențelor emoționale, cea socioafectivă și cea cognitiv-simbolică, sunt complementare; liniștind și reconfortând copilul, părinții îi deschid accesul la prelucrarea cognitivă a situației emoționale. Acest model precoce poate fi transpus perfect experiențelor emoționale ale adultului. În urma emoției, de fapt, individul este invadat de rezonanța experienței emoționale. Atâta timp cât aceasta este dominantă, accesarea informației legate de această experiență nu va duce decât la exacerbarea acestei rezonanțe și va împiedica prelucrarea cognitiv-simbolică a experienței. Dinamica socioafectivă are vocația de a amortiza temporar această rezonanță a experienței și de a instaura liniștea și confortul. Astfel, ea oferă individului ocazia psihologică favorabilă inițierii tratării cognitiv-simbolice.

## Două modalități de comunicare socială a emoției

Analiza detaliată a impactului episoadelor emoționale la care am recurs în capitolul 15 a arătat faptul că, pentru ca acesta să poată fi resorbit, trebuie îndeplinite trei tipuri de condiții: socioafective, cognitive și pragmatice. Doar primele două se regăsesc cu pertinență în procesul de comunicare socială a emoției. Totodată, analiza datelor scoate în evidență că acesta favorizează emergența contribuțiilor de tip socioafectiv și le lasă în umbră pe cele de tip cognitiv. Or, contribuțiile de tip socioafectiv nu se adresează decât aspectelor de rezonanță ale experienței emoționale; doar contribuțiile de tip cognitiv pot antrena resorbția aspectelor centrale ale unor astfel de experiențe. Problema statutului social al acestei a doua căi devenea deci critică.

În cadrul acestui capitol, vom analiza măsura în care universul social contribuie la procesarea cognitivă a informației emoționale. Concluzia este deci fără echivoc: contribuțiile lumii sociale la acest tip de procesare sunt mai mult decât decisive, până într-atât încât atât dezvoltarea copilului, cât și aspectele esențiale ale vieții adulte, nararea și conversația sunt impregnate. În plus, observația scoate în evidență că modalitatea socioafectivă și modalitatea cognitivă de gestionare a experienței emoționale apar foarte devreme și că, fiind într-un raport de complementaritate naturală, prima creează un teren psihologic favorabil dezvoltării celei de-a doua.

De ce rezultatele studiilor asupra comunicării sociale a emoției nu au scos mai mult în evidență contribuțiile de tip cognitiv din moment ce viața socială, în ansamblul ei, indică foarte clar acest lucru? Pot fi formulate mai

multe ipoteze. Este posibil ca procesarea cognitiv-simbolică a experienței emoționale să se producă în parte în mod implicit, astfel încât indivizii să nu fie capabili să o evoce în mod declarativ. Este la fel de posibil ca, în momentul evocării unei situații de comunicare socială, partea emoțională a procesării să predomine asupra amintirii mai mult decât cea cognitivă. Este iarăși posibil ca evocarea experienței emoționale să activeze preponderent tema socioafectivă, care este mai apropiată de puternicele stereotipuri ce leagă ideea exprimării verbale de cea a descărcării afective. Este, în plus, posibil ca acești cercetători, participanți și ei ai acelorași stereotipii, să-și fi îndreptat întrebările și culegerea de informații în direcția temei socioafective în detrimentul procesării cognitive. În fine, există și o ipoteză de tip societal care nu trebuie neglijată. În ultimele decenii, societatea occidentală dovedește mult mai multă compasiune decât în trecut. Interesul pentru victime, tendința mass-media de a oferi mărturii ale persoanelor afectate de destin, noul accent pus în plan sociopolitic pe tema iertării, a asumării vinovăției și a reparațiilor, intoleranța față de violența la care sunt supuse animalele sunt doar câțiva indicatori, printre mulți alții, ai acestei evoluții. În acest context, dinamica socioafectivă ar putea crește astfel încât să domine interacțiunile de comunicare socială a emoției mai mult decât o făcea în trecut. Dacă așa stau lucrurile, aceasta ar însemna evident că procesarea cognitivă a experienței emoționale și, în special, căutarea de sens își pierd acum din importanță în cadrul situațiilor de comunicare socială.

Putem prevedea, în acest moment, ce consecințe poate avea alegerea uneia dintre cele două căi de gestionare

a informației în cadrul unei situații de comunicare socială a emoției. Astfel, de la o situație în care accentul ar fi pus pe dinamica socioafectivă ne putem aștepta la următoarele efecte. Din cauza faptului că această dinamică nu va fi capabilă să resoarbă paradoxul care stă la originea rezonanței emoționale, diferitele aspecte ale acestei rezonanțe vor rămâne în cel mai bun caz neschimbate. În cel mai rău caz, dacă reactivarea emoțională instaurată de această dinamică este importantă, aceste aspecte vor fi exacerbate. În consecință, în plan emoțional, emoțiile negative asociate reamintirii experienței fie nu vor cunoaște nici o schimbare, fie vor fi intensificate. În plan cognitiv, incertitudinea va aduce cu sine tulburări psihologice, căutare de sens și nevoie de clarificare. Va fi, de asemenea, vorba de imagini intruzive, de prelucrare mentală, de nevoia de comunicare socială și de comunicare socială efectivă generate de episod. În plan social, dimpotrivă, vom înregistra doar efecte pozitive ale unei comunicări sociale de acest tip pentru toată gama aspectelor interpersonale și sociale: sentimentul de a fi fost reconfortat, de a i se fi oferit sprijin și afecțiune; sentimentul de stimă și de încredere acordată; sentimentul de a fi fost ascultat, că propria experiență este înțeleasă și recunoscută. Sentimentul de alienare va fi redus; indicatorii afecțiunii față de partener vor cunoaște valori mai mari; la fel și toți ceilalți indicatori ai integrării sociale. În fine, încrederea în sine a subiectului va crește temporar. O situație de comunicare socială care, dimpotrivă, va pune accentul pe procesarea cognitivă a experienței emoționale va antrena toate efectele în altă direcție. Astfel, manifestările diferitelor variabile emoționale și cognitive care au legătură cu această experiență sau cu evocarea

ei vor fi reduse. Dimpotrivă, se vor înregistra rezultate negative în planul variabilelor interpersonale și sociale în condițiile în care, punând accentul pe procesarea cognitivă a experienței, partenerul va avea o reacție violentă în fața rezistenței emițătorului.

Există deja date empirice care vin în sprijinul acestor predicții. Este cazul, în special, al experimentelor conduse de Frédéric Nils (2003). După modelul procedurii inițiate de Luminet și colegii săi (2000), aceste experiențe se bazează pe emoții induse în laborator prin prezentarea unui film inductor, urmând discuții cu câte o pereche de participanți. În vreme ce unul dintre cei doi participanți urmărește pelicula, celălalt primește sfaturi în privința manierei de a interveni în situația de comunicare socială creată între ei după vizionarea filmului. De exemplu, în anumite condiții, acest participant trebuie să adopte o atitudine de ascultare empatică, care va instaura maniera socioafectivă a situației de comunicare. În alte condiții, el va trebui să favorizeze reîncadrarea experienței emoționale a partenerului său, ceea ce va instaura maniera cognitivă. Rezultatele acestui experiment susțin în linii mari predicțiile de mai sus. Lor trebuie să li se alăture, bineînțeles, studii asupra unor episoade emoționale survenite în viața de zi cu zi. În orice caz, aceste experiențe arată că verificarea unor asemenea predicții este posibilă.

# Concluzii generale

În cadrul acestei lucrări, am pus în prim-plan noțiuni precum reprezentarea lumii și a sinelui, teorii asupra realității, postulate asupra funcționării lumii, univers presupus, sisteme de anticipare sau de realitate virtuală. În acest context, am subliniat că percepția se sprijină pe o reprezentare asupra universului, că acțiunea are la bază un postulat asupra funcționării universului și că emoțiile sunt evidente atunci când între universul reprezentat și cel observat apare un defazaj. Am analizat multiplele funcții pe care le îndeplinesc emoțiile. Ele semnalează în special momentele în care defazajul dintre cele două universuri se accentuează sau se reduce. În același timp, emoțiile au funcții motivaționale. Potrivit importanței discrepanței intervenite, ele îl incită pe individ să rămână angajat și să-și atingă obiectivul propus sau să se dezangajeze și să se orienteze spre atingerea altor obiective. Urmând exemplul lui Oatley și Johnson-Laird (1987), am remarcat, de asemenea, că, în aceste situații în care sintonia dispare, emo-

țiile acoperă nevoile individului prins nepregătit. Ele asigură interimatul, punându-i la dispoziție proceduri automate de adaptare. Am remarcat, de asemenea, că emoțiile asigură marcajul evenimentului. Astfel, anturajul social este informat prin semnalele puternice și imperative emise de individ; însuși individul resimte semnale subiective imperioase, care îl constrâng să acorde prioritate absolută acestui eveniment. Mai mult, diferitele semnale externe și interne pe care individul le generează se asociază cu cele percepute la nivelul mediului, și împreună marchează memoria implicită într-un mod deosebit de pregnant. Acest marcaj, care este deci unul social, subiectiv și diacronic, conferă experiențelor emoționale o proeminență excepțională.

Dincolo de eveniment, am observat o formidabilă propensiune a ființelor umane de a-și reevoca experiențele emoționale, de a vorbi din nou despre acestea și de a le comunica pe larg anturajului lor social. Analizele noastre ne-au făcut să descoperim că acest proces are la bază două dinamici fundamentale. Una dintre acestea urmărește să restaureze și să favorizeze legătura socială dintre emițător și partenerul său. Prin comunicarea secundară și cea terțiară, acest efect tinde apoi să se extindă și la membrii unui cerc social mai larg. Astfel, experiența emoțională a individului are impact asupra integrării sociale a grupului. A doua dinamică determină procesarea cognitivă a experienței emoționale, având în centrul său căutarea de sens. Transpunerea în cuvinte, nararea, conversația constituie instrumentele esențiale în această privință, resursele cele mai importante utilizate regăsindu-se la nivelul culturii. Am putut

constata că fiecare dintre cele două dinamici este înrădăcinată în istoria dezvoltării sociale a individului.

Până la urmă, emoția care apare în centrul experienței individuale intervine în mod efectiv în favoarea individului: ea îi semnalează limitele universului său virtual și preia controlul asupra reacțiilor sale atunci când el nu este pregătit să facă acest lucru. Totuși, este remarcabil că o manifestare individuală în esență provoacă atât impactul social, cât și dezvoltarea socială: chiar în acel moment, anturajul este avertizat prin semnale expresive; apoi, subiectul este dornic să-și transmită mai departe experiența; ceilalți devin rampa de lansare a relatărilor emoționale; odată comunicate, ele se propagă la nivelul întregului grup, afectând astfel coeziunea acestuia în mod pozitiv; la fiecare nivel de transmitere, are loc crearea de sens. Analiza psihogenezei indică până la ce punct mijloacele de care dispune individul pentru a gestiona experiența emoțională își au originea în istoria dezvoltării sale sociale. Descoperim astfel că, dacă emoția este o experiență individuală, ea îi privește totuși în multe privințe și pe ceilalți. De ce?

În mod naiv, psihologia care s-a dezvoltat în cursul secolului XX a luat în considerare *a priori* doar individualitatea ființei umane. Acest lucru este specific tuturor școlilor de gândire care au alimentat această știință. Psihologia are la bază principiul *self-made-man*. Din această perspectivă, fiecare individ își dezvoltă progresul psihologic și își asigură controlul asupra lumii pornind de la propria experiență. Teoriile psihologice relatează saga unei construcții individuale ce rezultă din acumulări personale. Această construcție îl face pe individ capabil să își desfășoare tranzacțiile cu lumea. Contribuția cunoaș-

terii sociale și a culturii nu oferă decât detaliile. Esențialul este furnizat de experiență. Un astfel de punct de vedere nu poate fi susținut decât dacă presupunem că lumea și viața nu constituie probleme majore pentru ființa umană. Fiecare ar putea să înfrunte lumea și să trăiască fără mari dificultăți pornind doar de la micul bagaj pe care parcursul său personal i-ar permite să-l acumuleze.

Or, lumea și viața constituie probleme imense. De exemplu, există 200 de miliarde de stele în galaxia noastră, galaxie care măsoară 100 000 de ani-lumină, universul observabil măsoară 17 miliarde de ani-lumină, și chiar dacă ignorăm numărul de galaxii care compun universul, cifra de 100 de miliarde nu pare una la care să ne putem gândi. Ființa umană n-a putut decât să se bazeze pe această dezvoltare progresivă a mijloacelor sale de investigație pentru a descifra, de bine, de rău, lucruri de acest gen și numeroase altele la fel de misterioase. Printre numeroasele probleme cu care se confruntă, trebuie să le reținem în special pe cele care se referă la posibilitatea ca în orice moment el însuși, sau cei care îi sunt dragi să fie răpus de un virus, de un accident vascular, de înțepătura unei insecte, de un cutremur, tornadă, accident rutier, incendiu, accident casnic, violență umană, ciclon, erupție vulcanică sau alunecare de teren…

De când omul a devenit o ființă conștientă, el și-a dat seama de dimensiunile acestor probleme. Din acel moment, supraviețuirea nu a mai putut fi posibilă decât prin construirea de sens. Era nevoie de construirea unor diguri de protecție simbolică, suficient de puternice pentru ca viața să devină viabilă și pentru a-i permite fiecărui individ să tranzacționeze cu o lume care să-i confere încrede-

re. Astfel, fiecare dintre noi trăiește astăzi, cu siguranță, în cadrul unui univers care i se pare organizat și coerent. În cadrul acestuia avem zile care trebuie umplute, sarcini care se cer îndeplinite, o agendă de urmat și un program care trebuie respectat, cu instituții, sărbători, celebrări. Dispunem de un limbaj care pune în ordine toate aceste lucruri, de nenumărate sisteme de sens, cum ar fi religia, filosofia, științele, precum și de un simț comun care rezolvă majoritatea problemelor curente (Berger și Luckmann, 1966; Schutz, 1967). Un imens dig simbolic ne apără astfel de amenințările simbolice. Or, nici un individ nu ar fi putut ridica de unul singur un asemenea dig. Produs de experiența umană acumulată încă din negura timpurilor, el este transmis fiecărui nou-născut. El constituie fundalul tuturor experiențelor individuale și fondul comun al realității virtuale de care fiecare dintre noi dispune.

Cea mai importantă acțiune a umanității este aceea de a asigura prezervarea acestei construcții. Umanitatea trebuie să descopere în fiecare moment disfuncțiile și punctele slabe. Acestea trebuie să determine în mod imperativ reorganizări și ajustări, pentru că universul virtual trebuie să asigure permanent, în mod eficient, îndeplinirea funcției sale de apărare simbolică. El trebuie să-i permită individului să anticipeze în mod rezonabil evenimentele, să le controleze într-un mod corespunzător și să păstreze pentru el însuși imaginea unei lumi liniștitoare și a propriei situări în lume. Orice diferență dintre universul virtual și evenimentele lumii înconjurătoare constituie de acum, în mod necesar, o informație critică. Această informație va trebui să ghideze reorganizarea, readaptarea și chiar reconstrucția.

Or, nu există nimic mai potrivit pentru testarea universului virtual decât experiența individuală. Și numai la nivelul fiecărui individ există detectorii care pot repera și semnala diferența dintre lumea scontată și cea observată. La fel ca o breșă în decor, episodul emoțional lasă să se întrevadă realitatea care se ascunde în spatele realității virtuale. Acesta este, fără îndoială, sensul în care fiecare emoție a fiecărui individ devine pertinentă pentru întreaga societate. Umanitatea nu are la dispoziție alte mijloace decât emoțiile individuale pentru a-și conserva construcțiile.

# Bibliografie


Abelson R.P. și Rosenberg M.J. (1958), Symbolic psycho-logic: A model of attitudinal cognition, *Behavioral Sciences*, 3, 1–13.

Adler A. (1929), *The practice and theory of individual psychology*, New York, Harcourt, Brace.

Ahrens R. (1954), Beitrag zur Entwicklung des Physiognomie- und Mimikerkennens, Teil I, II: *Zeitschrift fur Experimental und Angewandte Psychologie*, 2, 412–454, 599–633.

Ainsworth M.D.S. (1969), Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship, *Child Development, 40*, 969–1025.

Alexandre C. (1886), *Dictionnaire grec-français*, 22e éd., Paris, Hachette.

Alloy L.B. și Tabachnik N. (1984), Assessment of covariation by humans and animals: The joint influence of prior expectations and current situational information, *Psychological Review, 91*, 112–149.

American Psychiatric Association (1980), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 3rd ed., Washington, DC, Author.

American Psychological Association (1994), *Publication Manual*, 4th ed., Washington, DC, Author.

Anderson C.A., Lepper M.R. și Ross L. (1980), Perseverance of social theories: The role of explanation in the persistence of discredited information, *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*, 1037–1049.

Applegate J.L. (1978), *Four investigations of the relationship between social cognitive development and person-centered regulative and interpersonal communication*, teză nepublicată, University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois.

Applegate J.L. (1980), Adaptive communication in educational contexts: A study of teachers' communicative strategies, *Communication Education*, *29*, 158–170.

Arendt M. și Elklit A. (2001), Effectiveness of psychological debriefing, *Acta Psychiatrica Scandinavia*, *104*, 423–437.

Aristote (trad. de Cassandre, 1733), *Rhétorique*, 2e éd., Amsterdam, Covens Mortier.

Arnold M.B. (1960), *Emotion and personality*, New York, Columbia University Press.

Averill J.R. (1973), Personal control over aversive events and its relationship to stress, *Psychological Bulletin*, *80*, 286–303.

Averill J.R. (1980), A constructivist view of emotion, în R. Plutchik și H. Kellerman (Edit.), *Theories of emotion* (pp. 305–340), New York, Academic Press.

Averill J.R. (1991), Emotions as episodic dispositions, cognitive schemas, and transitory social roles: Steps toward an integrated theory of emotion, în D. Ozer, J.M. Healy și A.J. Stewart (Edit.), *Perspectives in personality* (vol. 3 *a*, pp. 137–165), London, Jessica Kingsley.

Baez F. (1998), *Le partage social des événements émotionnels chez les enfants en âge préscolaire*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Baldwin D.A. și Moses L.J. (1996), The ontogeny of social information gathering, *Child Development*, *67*, 1915–1939.

Bales R.F. (1951), *Interaction process analysis*, Cambridge, MA, Addison-Wesley.

Banham K.M. (1951), Senescence and the emotions: A genetic theory, *Journal of Genetic Psychology, 78*, 183.

Bard P. (1934), On emotional expression after decortication with some remarks on certain theorical views (parts 1 and 2), *Psychological Review*, *41*, 309–329, 424–449.

Baron R.M. și Kenny D.A. (1986), The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173–1182.

Bartlett F. C. (1932), *Remembering: A study in experimental and social psychology*, Cambridge, Cambridge University Press.

Baruffol E., Gisle L. și Rimé B. (1998), [Niveau socio-éducatif et partage social de 1'émotion dans une cohorte de femmes enceintes], date nepublicate.

Baruffol E., Gisle L., Curci A. și Rimé B. (1999), [Évolution temporelle et interrelations d'indicateurs de 1'impact d'un episode émotionnel dans une cohorte de femmes enceintes], date nepublicate.

Baum A. și Singer J. (Edit.) (1980), *Advances in environmental psychology* (vol. 2), Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Baumeister R.F. și Leary M.R. (1995), The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation, *Psychological Bulletin, 117 (3)*, 497–529.

Berger P.L. și Luckmann T. (1966), *The social construction of reality*, Garden City, NY, Doubleday.

Beristain C.M., Paez D. și Gonzalez J.L. (2000), Rituals, social sharing, silence, emotions and collective memo-

ry claims in the case of the Guatemalan genocide, *Psicothema*, 12, 117–130.

Berlyne D.E. (1960), *Conflict, arousal and curiosity*, New York, McGraw Hill.

Bisson J.I. și Deahl M.P. (1994), Psychological debriefing and prevention of posttraumatic stress: More research is needed, *British Journal of Psychiatry, 165*, 717–720.

Bloch O. și von Wartburg W. (1986), *Dictionnaire étymologique de la langue française*, éd., Paris, PUF.

Blum-Kulka S. și Snow C.E. (1992), Developing autonomy for tellers, tales and telling in family narrative events, *Journal of Narrative and Life History, 2*, 187–217.

Bodley J. (1997), *Cultural anthropology: Tribes, states, and the global system*, 3rd ed., Mountain View, CA, Mayfield Publishing Co.

Borch-Jacobsen M. (1995), *Souvenirs d'Anna O… Une mystification centenaire*, Paris, Aubier.

Bower G.H. (1981), Mood and memory, *American Psychologist*, *36*, 129–148.

Bowlby J. (1969), *Attachment and loss*, vol. 1: *Attachment*, London, Hogarth Press.

Bowlby J. (1988), *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, New York, Basic Books.

Bowman M.L. (1999), Individual differences in posttraumatic distress: Problems with the DSM IV model, *Canadian Journal of Psychiatry*, *44*, 21–33.

Bownes I.T., O'Gorman E.C. și Sayers A. (1991), Assault characteristics and posttraumatic stress disorder in rape victims, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 83, 27–30.

Bradley M.M. și Lang P.J. (2000), Affective reactions to acoustic stimuli, *Psychophysiology*, *37*, 204–215.

Breuer J. și Freud S. (1956), *Études sur l'hystérie*, Paris, PUF (lucrare originală publicată în 1895).

Brewin C.R. și Holmes E.A. (2003), Psychological theories of posttraumatic stress disorder, *Clinical Psychology Review*, *23*, 339–376.

Brewin C.R., Andrews B. și Valentine J.D. (2000), Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma exposed adults, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*,748–766.

Brewin C.R., Dalgleish T. și Joseph S. (1996), A dual representation theory of posttraumatic stress disorder, *Psychological Review*, *103*, 670–686.

Brewin C.R. și Beaton A. (2002), Thought suppression, intelligence, and working memory capacity, *Behaviour Research and Therapy*, *40*, 923–930.

Brown R.H. (1978), Bureaucracy as proxis: Toward a political phenomenology of formal organizations, *Administrative Science Quarterly*, *23*, 365–382.

Bruchon-Schweitzer M. și Dantzer R. (1994), *Introduction à la psychologic de la santé*, Paris, PUF.

Bruner J. (1990), Culture and human development: A new look, *Human Development*, *33*, 344–355.

Bruner J. (1991), *… car la culture donne forme à l'ésprit*, Paris, Eshel.

Buck R. (1985), *The communication of emotion*, New York, Guilford.

Bulman R. și Wortman C.B. (1977), Attributions of blame and coping in the „real world": Severe accidents victims react to their lot, *Journal of Personality and Social Psychology*, *35*, 351–363.

Burkett B.G. și Whitley G. (1998), *Stolen valor: How the Vietnam generation was robbed of its heroes and its history*, Dallas, TX, Verity.

Burleson B.R. (1985), The production of comforting messages: Social-cognitive foundations, *Journal of Language and Social Psychology*, *4* (3 et 4), 253–212.

Cannon W.B. (1927), The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory, *American Journal of Psychology*, *39*, 106–124.

Cannon W.B. (1929), *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*, New York, Appleton (lucrare originală publicată în 1915).

Cannon W.B. (1932), *The wisdom of the body*, New York, Norton.

Cannon W.B. (1942), „Voodoo" death, *American Anthropologist*, *44*, 169–181.

Cantril H. (1950), *The why of man's experience*, New York, MacMillan.

Carstensen L.L. (1987), Age-related changes in social activity, în L.L. Carstensen și B.A. Edelstein (Edit.), *Handbook of clinical gerontology* (pp. 222–237), New York, Pergamon Press.

Carstensen L.L. (1991), Socioemotional selectivity theory: Social activity in life-span context, în K. W. Schaie (Ed.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (vol. 11, pp. 195–217), New York, Springer.

Carver C.S. și Scheier M.F. (1981), *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behaviors*, New York, Springer-Verlag.

Carver C.S. și Scheier M.F. (1982), Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology, *Psychological Bulletin*, *92*, 111–135.

Carver C.S. și Scheier M.F. (1988), *Perspectives on personality*, Needham Heights, MA, Allyn & Bacon.

Carver C.S. și Scheier M.F. (1990), Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view, *Psychological Review*, 97, 19–35.

Carver C.S. și Scheier M, F. (2001), *On the self-regulation of behaviour*, Cambridge, Cambridge University Press.

Carver C.S. și Scheier M.F. (2002), Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior, *Personality and Social Psychology Review*, *6*, 304–315.

Catlin G. și Epstein S. (1992), Unforgettable experiences: The relation of life events to basic beliefs about self and the world, *Social Cognition*, 10, 189–209.

Cayrou G. (1924), *Le français classique. Lexique de la langue française du XVII^e siecle*, 2^e éd., Paris, Didier.

Cazeneuve J. (1971), *Sociologie du rite*, Paris, PUF.

Chemtob C., Roitblad H.L., Hamada R.S., Carlson J.G. și Twenty-man C. T. (1988), A cognitive-action theory of posttraumatic stress disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, *2*, 253–275.

Chiva M. (1985), *Le doux et l'amer: sensation gustative, émotion et communication chez le jeune enfant*, Paris, PUF.

Christophe V. (1993), *Le récit d'un épisode émotionnel: reponses émotionnelles et comportements sociaux de l'auditeur*, lucrare de DEA nepublicată, Université Charles-de-Gaulle – Lille III, Lille, France.

Christophe V. (1997), *Le partage social des émotions du point de vue de l'auditeur* (Social sharing of emotion on the side of the target), teză de doctorat nepublicată, Université Charles-de-Gaulle - Lille III, Lille, France.

Christophe V. și Di Giacomo J.P. (1995), [Contenu du partage social secondaire suite à un episode émotionnel négatif ou positif], date nepublicate.

Christophe V. și Rimé B. (1997), Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and the secondary social sharing, *European Journal of Social Psychology*, *27*, 37–54.

Cobb S. (1976), Social support as a moderator of life stress, *Psychosomatic Medicine*, *38*, 300–314.

Codol J.-P. (1974), On the system of representations in a group situation, *European Journal of Social Psychology*, *4*, 343–365.

Collins N.L. și Miller L.C. (1994), Self-disclosure and liking: A metaanalytic review, *Psychological Bulletin*, *116*, 457–475.

Cornelius R. (1996), *The science of emotion*, Upper Saddle River, NJ, Prentice Hall.

Corsini S. (2004), *Everyday emotional events and basic beliefs*, teză nepublicată, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Cottrell N.B. și Epley S.W. (1977), Affiliation, social comparison, and socially mediated stress reduction, în J.M. Suls și R.L. Miller (Edit.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 43–68), Washington, DC, Hemisphere.

Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow: The psychology of optimal experience*, New York, Harper & Row.

Cumming E. și Henry W.E. (1961), *Growing old: The process of disengagement*, New York, Basic Books.

Curci A. și Bellelli G. (2004), Cognitive and social consequences of exposure to emotional narratives: Two studies on secondary social sharing of emotions, *Cognition and Emotion*, *18*, 881–900.

Dalgleish T. (1999), Cognitive theories of posttraumatic stress disorder, în W. Yule (Ed.), *Posttraumatic stress disorders: Concepts and therapy* (pp. 193–220), Chichester, UK, Wiley.

Dantzer R. (1988), *Les émotions*, Paris, PUF, col. „Que sais-je?".

Darwin C. (1965), *The expression of the emotions in man and animals*, Chicago, University of Chicago Press (lucrare originală publicată în 1872).

Deahl M.P. (2000), Psychological debriefing: Controversy and challenge, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *34*, 929–939.

Deahl M.P., Srinivasan M., Jones N., Neblett C. și Jolly A. (2001), Evaluating psychological debriefing: Are we measuring the right outcomes?, *Journal of Traumatic Stress*, *10*, 589–604.

Deahl M.P., Srinivasan M., Jones N., Thomas J., Neblett C. și Jolly A. (2000), Preventing psychological trauma in soldiers: The role of operational stress training

and psychological debriefing, *British Journal of Medical Psychology*, *73*, 77–85.
De Bonis M. (1996), *Connaître les émotions humaines*, Bruxelles, Mardaga.
Declercq M. (1995), *L'émotion de peur chez les enfants: partage social, rumination mentale et récupération émotionnelle lors d'un jeu de nuit*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.
Delgado J.M.R. (1969), *Physical control of the mind*, New York, Harper & Row.
Delroisse S. (2004), *Identité et mémoire autobiographique*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.
Dewey J. (1938), *Experience and Education*, New York, Collier Books.
Di Giacomo J.P. (1985), *Rappresentazioni sociali e movimenti collettivi*, Napoli, Liguori Editore.
Dozier S. (1994), *Communication verbale de l'experience émotionnelle chez les enfants*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.
Duffy E. (1934), Emotion: An example of the need for reorientation in psychology, *Psychological Review*, *41*, 184–198.
Duffy E. (1941), An explanation of „emotional" phenomena without the use of the concept „emotion", *Journal of General Psychology*, *25*, 283–293.
Durkheim E. (1912), *Les formes élémentaires de la vie religieuse*, Paris, Alcan.
Ehlers A. și Clark D.M. (2000), A cognitive model of posttraumatic stress disorder, *Behaviour Research and Therapy*, *38*, 319–345.
Ekman P. (1973), Cross-cultural studies of facial expression, în P. Ekman (Ed.), *Darwin and facial expression* (pp. 169–222), New York, Academic Press.

Ekman P., Friesen W.V. și Ellsworth P.C. (1972), *Emotion in the human face*, New York, Pergamon Press.

Ellenberger H.F. (1970), *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*, New York, Basic Books.

Emde R., Gaensbauer T. și Harmon R. (1976), Emotional expression in infancy: A biobehavioral study, *Psychological Isues Monograph Series*, *10* (nr. 37), 1–198.

Engel S. (1986), *Learning to reminisce: A developmental study of how young children talk about the past*, lucrare de doctorat nepublicată, City University of New York.

Epstein S. (1973), The self-concept revisited: Or a theory of a theory, *American Psychologist*, *28*, 404–416.

Epstein S. (1980), The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality, în E. Staub (Ed.), *Personality: Basic issues and current research* (pp. 82–131), Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.

Epstein S. (1984), Controversial issues in emotion theory, în P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology* (vol. 5, pp. 64–88), Beverly Hills, CA, Sage.

Epstein S. (1990), Cognitive-experiential self-theory, în L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 165–192), New York, Guilford Press.

Epstein S. (1991), The self-concept, the traumatic neurosis, and the structure of personality, în D. Ozer, J.M. Healeyjr și A.J. Stewart (Edit.), Perspectives on personality (vol. 3, part A, pp. 63–98), London, Jessica Kingsley.

Erichsen J.E. (1866), *On railway and other injuries of the nervous system*, London, Walton & Moberly.

Erichsen J.E. (1886), *On concussion of the spine, nervous shock and other obscure injuries to the nervous system in their clinical and medico-legal aspects*, New York, William Wood.

Ersland S., Weisaeth L. și Sund A. (1989), The stress upon rescuers involved in an oil rig disaster. „Alexander Kielland", 1980, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *80*, 38–49.

Ey H., Bernard C. și Brisset P. (1967), *Manuel de psychiatric*, Paris, Masson.

Fantz R.L. (1963), Pattern vision in newborn infants, *Science*, *140*, 296–297.

Feinman S. și Lewis M. (1983), Social referencing at ten months: A second-order effect on infants' responses to strangers, *Child Development*, *54*, 878–887.

Feldman R.S. și Rimé B. (Edit.) (1991), *Fundamentals of nonverbal behavior*, Cambridge, Cambridge University Press.

Fernandez-Dols și Ruiz-Belda (1995), Are smiles a sign of happiness? Gold medal winners at the Olympic Games, *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 1113–1119.

Festinger L. (1954), A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*, 117–140.

Festinger L. (1957), *A theory of cognitive dissonance*, Palo Alto, CA, Stanford University Press.

Finkenauer C. (1994), *Laugh and the world laughs with you: Weep and you weep alone*, manuscris nepublicat, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Finkenauer C. (1998), Secrets: *Types, determinants, functions, and consequences*, teză de doctorat nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Finkenauer C. și Rimé B. (1998 *a*), Socially shared emotional experiences vs emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences, *Journal of Social and Clinical Psychology*, *17*, 295–318.

Finkenauer C. și Rimé B. (1998 *b*), Keeping emotional memories secret: Health and subjective well-being when emotions are not shared, *Journal of Health Psychology*, *3*, 47–58.

Fiske S.T. și Taylor S.E. (1991), *Social cognition*, Reading, MA, Addison-Wesley.

Fivush R. (1994), Constructing narrative, emotion, and self in parent-child conversations about past, în U. Neisser și R. Fivush (Edit.), *The remembering Self. Construction and accuracy in the self-narrative* (pp. 136–156), Cambridge, Cambridge University Press.

Fivush R., Haden C. și Reese E. (1999), Remembering, recounting, and reminiscing: The development of autobiographical memory in social context, în D.C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 341–359), Cambridge, Cambridge University Press.

Flynn J. (1967), The neural basis of aggression in cats, în D.H. Glass (Ed.), *Neurophysiology and emotion* (pp. 40–60), New York, Rockefeller University Press.

Foa E.B. și Meadows E.B. (1997), Psychosocial treatments for posttraumatic stress disorder: A critical review, *Annual Review of Psychology*, *48*, 449–480.

Foa E.B. și Riggs D.S. (1993), Post-traumatic stress disorder in rape victims, în J. Oldham, M. B. Riba și A. Tasman (Edit.), *American Psychiatric Press Review of Psychiatry* (vol. 12, pp. 273–303), Washington, DC, American Psychiatric Press.

Foa E.B. și Rothbaum B.O. (1998), *Treating the trauma of rape: Cognitive behavioral therapy for PTSD*, New York, Guilford Press.

Foa E.B., Steketee G. și Rothbaum B.O. (1989), Behavioral/cognitive conceptualization of posttraumatic stress disorder, *Behavior Therapy*, *20*, 155–176.

Foa E.B., Zinbarg R. și Rothbaum B.O. (1992), Uncontrollability and unpredictability in posttraumatic stress disorder, *Psychological Bulletin*, 112, 218–238.

Foy D.W., Resnick H. S., Sipprelle R.C. și Carroll E.M. (1987), Premilitary, military, and postmilitary factors in the development of posttraumatic stress disorder, *Behavior Therapist*, *10*, 3–9.

Frank J.D. (1957), *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy*, Baltimore, John Hopkins.

Frankl V. (1959), *Man's search for meaning*, Boston, Beacon Press.

Frankl V. (1970), *Will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*, New York, New American Library.

Freedman D.G. (1961), The infant's fear of strangers and the flight response, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *2*, 242–248.

Freese L. (1980), The problem of cumulative knowledge, în L. Freese (Ed.), *Theoretical methods in sociology: Seven essays* (pp. 13–69), Pittsburgh, PA, University of Pittsburgh Press.

Frenay M.C. și Finkenauer C. (1997), *Emotional memories and social sharing of emotions among victims with major bums*, manuscris nepublicat, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Freud S. (1963), *Au-delà du principe de plaisir*, în S. Freud, *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot (lucrare originală publicată în 1920).

Freud S. (1973), L'étiologie de l'hystérie, în S. Freud, *Névrose, psychose et perversion*, Paris, PUF (lucrare originală publicată în 1896).

Frijda N. (1997), Commemorating, în W. Pennebaker, D. Paez et B. Rimé (Edit.), *Collective memory of political events: Social psychological perspectives* (pp. 103–130), Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum.

Frijda N.H. (1986), *The emotions*, Cambridge, Cambridge University Press.

Frijda N.H., Kuipers P. și ter Schure E. (1989), Relations among emotion, appraisal, and emotional action readi-

ness, *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 212–228.

Frijda N.H., Markam S., Sato K. și Wiers R. (1995), Emotion and emotion words, în J.A. Russell, J.M. Fernandez-Dols, A.S.R. Manstead și J.C. Wellenkamp (Edit.), *Everyday conceptions of emotions. An introduction to the psychology, anthropology and linguistics of emotion* (pp. 121–143), Dordrecht, The Netherlands, Kluwer.

Frijda N.H., Van Goozen S., Mesquita B. și Sonnemans J. (1991), The duration of affective phenomena or emotions, sentiments and passions, în K.T. Strongman (Ed.), *International Review of Emotion* (vol. 1, pp. 187–225), Chichester, UK, Wiley.

Frueh B.C., Hamner M. B., Cahill S.P., Gold P.B. și Hamlin K. (2000), Apparent symptom overreporting among combat veterans evaluated for PTSD, *Clinical Psychology Review*, 20, 853–885.

Gantt W.H. (1944), *Experimental basis for neurotic behavior. Origin and development of artificially produced disturbances of behavior in dogs*, New York, Hoeber.

Garber J. și Seligman M.E.P. (Edit.) (1980), *Human helplessness: Theory and application*, New York, Academic Press.

Goffman E. (1963), *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

Gray (1971), *The psychology of fear and stress*, New York, McGraw-Hill.

Green B. L. (1990), Defining trauma: Terminology and geneic stressor dimensions, *Journal of Applied Social Psychology*, *20*, 1632–1642.

Green B.L. (1994), Psychosocial research in traumatic stress: An update, *Journal of Traumatic Stress*, 7, 341–362.

Greenberg J., Solomon S. și Pyszczynski T. (1997), Terror management theory of self-esteem and social behavior: Empirical assessments and conceptual refinements, în M.P. Zanna (Ed.), *Advances in*

*Experimental Social Psychology* (vol. 29, pp. 61–139), New York, Academic Press.

Haith M.M., Bergman T. și Moore M.J. (1977), Eye-contact and face scanning in early infancy, *Science*, *198*, 853–855.

Harlow H.F. (1959), Love in infant monkeys, *Scientific American*, 200, 68–74.

Harlow H.F. și Harlow M.K. (1962), Social deprivation in monkeys, *Scientific American*, *207*, 136–146.

Harlow H.F. și Zimmerman R. R. (1959), Affectional responses in the infant monkey, *Science*, 130, 421–432.

Harvey P.D. și Yehuda R. (1999), Strategies to study risk for the development of PTSD, în R. Yehuda (Ed.), *Risk factors for posttraumatic stress disorder* (pp. 1–22), Washington DC, American Psychiatric Press.

Hastie R. (1981), Schematic principles in human memory, în E. T. Higgins, C.P. Herman și M.P. Zanna (Edit.), *Social Cognition: The Ontario Symposium* (vol. 1, pp. 39–88), Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Hastie R. (1984), Causes and effects of causal attribution, *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 44–56.

Hatfield E., Caccioppo J.T. și Rapson R.L. (1994), *Emotional contagion*, Cambridge, Cambridge University Press.

Haviland W.A. (2003), Anthropology, 10th ed., Belmont, CA, Wadsworth / Thomson Learning.

Hayner P.B. (2001), *Unspeakable truths: Confronting state terror and atrocity*, New York and London, Routledge.

Heath S.B. (1989), Narrative conjunctions of care-giver and child: A comparative perpsective on socialization through stories, *Ethos*, *17*, 428–449.

Hebb D.O. (1946), Emotion in man and animal: An analysis of the intuitive process of recognition, *Psychological Review*, *53*, 88–106.

Hebb D.O. (1949), *The organization of behavior: A neuropsychological theory*, New York, Wiley.

Hebb D.O. (1955), Drives and the CNS (conceptual nervous system), *Psychological Review*, *62*, 243–254.

Hedberg B. (1981), How organizations learn and unlearn, în P.C. Nystrom et W.H. Starbuck (Edit.), *Handbook of organizational design* (vol. 1, pp. 3–27), New York, Oxford University Press.

Herbette G. (2002), *Chronic Illness and the response of others: Emotional, cognitive, and social aspects*, lucrare de doctorat nepublicată, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Herman J.L. (1992), *Trauma and recovery: From domestic abuse to political terror*, London, Pandora.

Hess E.H. (1957), *Imprinting: Early experience and the developmental psychobiology of attachment*, New York, Van Nostrand Reinhold.

Hinde R.A. și Spencer-Booth Y. (1967), The behaviour of socially living rhesus monkeys in their first two and a half years, *Animal Behaviour*, 15, 169–196.

Hofstede G. (1991), *Cultures and organizations. Software of the mind*, London, McGraw-Hill.

Hofstede G. (2001), *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*, Beverley Hills, CA, Sage.

Holmes T.S. și Rahe R.H. (1967), The social readjustment scale, *Journal of Psychosomatic Research*, *11*, 103–111.

Horowitz L.M., Kraspnoperova E. N., Tatar D.G., Hansen M. B., Person E.A., Galvin K.L. și Nelson K.L. (2001), The way to console may depend on the goal: Experimental studies of social support, *Journal of Experimental Psychology*, *37*, 49–61.

Horowitz M.J. (1969), Psychic trauma: Return of images after a stress film, *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457–1463.

Horowitz M.J. (1975), Intrusive and repetitive thoughts after experimental stress: A summary, *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457–1463.

Horowitz, M.J. (1976), *Stress response syndromes*, New York, Aronson.

Horowitz M.J. (1979), Psychological response to serious life events, în V. Hamilton et D. M. Warburton (Edit.), *Human stress and cognition: An information processing approach* (pp. 235–263), Chichester, UK, Wiley.

Horowitz M.J. și Becker S.S. (1971), Cognitive response to stress and experimental demand, *Journal of Abnormal Psychology*, *78*, 86–92.

Horowitz M.J. și Becker S.S. (1973), Cognitive response to erotic and stressful films, *Archives of General Psychiatry*, *29*, 81–84.

House J.S. (1981), *Work Stress and Social Support*, Reading, MA, Addison-Wesley.

Howard M.C. (1989), *Contemporary cultural anthropology*, Glenview, IL, Scoot, Foresman and Co.

Hudson J.A. (1990), The emergence of autobiographic memory in mother-child conversations, în R. Pivush și J.A. Hudson (Edit.), *Knowing and remembering in young children* (pp. 166–196), New York, Cambridge University Press.

Huguet E. (1946), Dictionnaire de la langue francaise du XVI$^{e}$ siècle, Paris, Didier.

Hull C. (1943), *Principles of behaviour*, New York, Appleton-Century.

Ingram K.M., Betz N.E., Mindes E.J., Schmitt M.M. și Smith N.G. (2001), Unsupportive responses from others concerning a stressful life event: Development of the unsupportive social interactions inventory, *Journal of Social and Clinical Psychology*, *20*, 173–207.

Isen A. (2000), Positive affect and decision making, în M. Lewis and J. Haviland (Edit.), *Handbook of emotions* (pp. 261–277), New York, Guilford Press.

Izard C. (1977), *Human emotions*, New York, Plenum.

Izard C. (1993), Four system for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes, *Psychological Review*, 100, 68–90.

Janet P. (1889), *L'automatisme psychologique*, Paris, Alcan.

Janet P. (1904), L'amnésie et la dissociation des souvenirs par 1'émotion, *Journal de psychologie*, *1*, 417–453.

Janet P. (1919), *Les médications psychologiques* (3 vol.), Paris, Alcan.

Janet P. (1923), *La médecine psychologique*, Paris, Flammarion.

Janet P. (1975), *De l'angoisse à l'extase*, Paris, Société Pierre Janet et Laboratoire de psychologie pathologique de la Sorbonne (lucrare originală publicată în 1926).

Janoff-Bulman R. (1989), Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct, *Social Cognition*, 7, 113–136.

Janoff-Bulman R. (1992), *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*, New York, Free Press.

Janoff-Bulman R. (1999), Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events. Coping processes and outcomes, în C.R. Snyder (Ed.), *Coping. The psychology of what works* (pp. 305–323), New York, Oxford University Press.

Janoff-Bulman R. și Frieze I.H. (1983), A theoretical perspective for understanding reactions to victimization, *Journal of Social Issues*, *39*, 1–17.

Janoff-Bulman R. și Timko C. (1987), Coping with traumatic life events. The role of denial in light of people's assumptive worlds, în C.R. Snyder și C. Ford (Edit.), *Coping with negative life events: Clinical and social perspectives* (pp. 135–159), New York, Plenum.

Jodelet D. (Ed.) (1989), *Les represéntations sociales*, Paris, PUF.

Jones E. și Wessely S. (2001), Psychiatric battle casualties: An intra- and interwar comparison, *British Journal of Psychiatry*, *178*, 242–247.

Kardiner A. (1941), *The traumatic neuroses of war*, New York, Hoeber.

Keane T.M., Zimering R.T. și Candell R.T. (1985), A behavioral formulation of PTSD in Vietnam veterans, *Behavior Therapist*, *8*, 9–12.

Kelly G.A. (1955), *A theory of personality: A psychology of personal construct*, New York, Norton.

Kleck R.E. (1968), Pysical stigma and nonverbal cues emitted in face-to-face interaction, *Human Relations*, *21*, 19–28.

Kleck R.E., Ono H. și Hastorf A.H. (1966), The effect of physical deviance upon face-to-face interaction, *Human Relations*, *19*, 425–436.

Klinger E. (1971), *Structures and functions of fantasy*, New York, Wiley.

Klinger E. (1975), Consequences of commitment to and disengagement from incentives, *Psychological Review*, *82*, 1–25.

Klinger E. (1977), *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*, Minneapolis, MN, University of Minnesota Press.

Klinger E. (1978), Modes of normal conscious flow, în K.J. Pope et J.L. Singer (Edit.), *The stream of consciousness* (pp. 225–258), New York, Plenum Press.

Klinger E., Barta S.G. și Maxeiner M.E. (1980), Current concerns: Assessing therapeutically relevant motivation, în P.C. Kendall și S.D. Hollon (Edit.), *Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions* (161–196), New York, Academic Press.

Klinnert M.D., Emde R.N., Butterfield P. și Campos J.J. (1986), Social referencing: The infant's use of emotional signals from a friendly adult with mother present, *Developmental Psychology*, *22*, 427–432.

Kolb L.C. (1987), A neuropsychological hypothesis explaining post-traumatic stress disorders, *American Journal of Psychiatry*, *144*, 989–995.

Kovecses Z. (1990), *Emotion concepts*, New York, Springer-Verlag.

Kruglanski A. (1996), Motivated social cognition: Principles of the interface, în E.T. Higgins et A.W. Kruglanski (Edit.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 493–521), New York, The Guilford Press.

Kuhn T.S. (1970), *The structure of scientific revolutions*, Chicago, IL, The University of Chicago Press.

Kulka R.A., Schlenger W.E., Fairbank J.A., Hough R.L., Jourdan B.K., Marmar C.R. și Weiss DS. (1990), *Trauma and the Vietnam war generation. Report of findings from the National Vietnam Veterans readjustment study*, New York, Brunner/Mazel.

Labouvie-Vief G. și Blanchard F. (1982), Cognitive aging and psychological growth, *Aging and Society*, *2*, 183–209.

Labouvie-Vief G. și Devoe M.R. (1991), Emotional regulation in adulthood and later life: A developmental view, în K.W. Schaie (Ed.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (vol. 11, pp. 172–194), New York, Springer.

Lacey J.I. și Lacey B.I. (1958), Verification and extension of the principle of autonomic response-stereotype, *American Journal of Psychology*, *71*, 50–78.

Laird J.D. (1974), Self-attribution of emotion: The effects of expressive behaviour on the quality of emotional experience, *Journal of Personality and Social Psychology*, *29*, 475–486.

Landis C. și Hunt W.A. (1939), *The startle pattern*, New York, Farrar & Rinehart.

Lang P.J. (1979), A bio-informational theory of emotional imagery, *Journal of Psychophysiology*, 16, 495–512.

Lang P.J. (1983), Cognition in emotion: Concept and action, în C. Izard, J. Kagan și R. Zajonc (Edit.), *Emotion, Cognition, and Behavior* (pp. 192–226), New York, Cambridge University Press.

Lang P.J. (1995), The emotion probe: Studies of motivation and attention, *American Psychologist*, *50*, 371–385.

Lang P.J., Bradley M.M. și Cuthbert B. N. (1990), Emotion, attention and the startle reflex, *Psychological Review*, *97*, 377–395.

Lang P.J., Bradley M.M. și Cuthbert B. N. (1997), Motivated attention: Affect, activation, and action, în P.J. Lang, R. F. Simons și M.T. Balaban (Edit.), *Attention and orienting: Sensory and motivational processes* (pp. 97–135), Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Langer E.J. (1975), *The illusion of control, Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311–328.

Larousse P. (1870), *Dictionnaire universel du XIX^e siècle*, Paris, Librairie classique Larousse și Boyer.

Laurens F. (2000), *La souffrance des infirmier(e)s: Comment prévenir leur bum-out*?, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Lazarus R.S. (1991), *Emotion and adaptation*, New York, Oxford University Press.

Leary M.R., Tambor E.S., Terdal S.K. și Downs D.L. (1995), Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis, *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 518–530.

LeDoux J.E. (1989), Cognitive-emotional interaction in the brain, *Cognition and Emotion*, *3*, 267–289.

Lepore J.L. și Smyth J.M. (2002), *The writing cure. How expressive writing promotes health and emotional well-being*, Washington, DC, American Psychological Association.

Lerner M.J. (1970), The desire for justice and reactions to victims, în J. Macaulay și L. Berkowitz (Edit.), *Altruism and helping behavior* (pp. 205–229), New York, Academic Press.

Lerner M.J., Miller D.T. și Holmes J.G. (1976), Deserving and the emergence of forms of justice, în L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 9, pp. 134–160), New York, Academic Press.

Leventhal H. (1984), A perceptual-motor theory of emotion, în L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 17, pp. 117–182), New York, Academic Press.

Leventhal H. și Scherer K.R. (1987), The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy, *Cognition and Emotion*, *1*, 3–28.

Levi P. (1988), *The drowned and the saved*, New York, Summit Books.

Lewin K. (1935), *Dynamic theory of personality*, New York, McGraw-Hill.

Lewis M. (1992), *Shame. The exposed self*, New York, Free Press.

Lewis M. (2000), The emergence of human emotions, în M. Lewis și J. Haviland (Edit.), *Handbook of emotions* (pp. 265–280), New York, Guilford Press.

Leyens J.P. (1983), *Sommes-nous tous des psychologues*?, Liège, Mardaga.

Leyens J.P., Yzerbyt V. și Schadron G. (1996), Stereotypes et cognition sociale, Sprimont, Mardaga.

Liddell H.S. (1956), *Emotional hazards in animals and man*, Springfield, IL, C. Thomas.

Liddell H.S. (1944), Conditioned reflex method and experimental neurosis, în J. McV. Hunt (Ed.), *Personality and the behavior disorders* (vol. 1, pp. 389–412), New York, Ronald Press.

Lindsley D.B. (1951), Emotion, în S.S. Stevens (Ed.), *Handbook of experimental psychology* (pp. 473–516), New York, Wiley.

Lindsley D.B., Bowden J. și Magoun H.W. (1949), Effect upon the EEC of acute injury to the brain stem activating system, *EEC Clinical Neurophysiology*, 1, 475–486.

Littré E. (1883), *Dictionnaire de la langue française*, Paris, Hachette.

Lorenz K. (1935), Der Kumpan in der Umwelt des Vogels, *Journal of Ornithology*, *83*, 137–213.

Louis M. (1980), Surprise and sensemaking: What newcomers experience in entering unfamiliar organizational settings, *Administrative Science Quarterly*, *25*, 226–252.

Luminet O., Bouts P., Delie F., Manstead A.S.R. și Rimé B. (2000), Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation, *Cognition and Emotion*, *14*, 661–688.

Macklin M.L., Metzger M.J., Litz B.T., McNally R.J., Lasko N.B. și alții (1998), Lower pre-combat intelligence is a risk factor for posttraumatic stess disorder, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*, 323–326.

MacLean P.D. (1949), Psychosomatic disease and the „visceral brain": Recent developments bearing on the Papez theory of emotion, *Psychosomatic Medicine*, *11*, 338–353.

Maier N.R.F. (1949), *Frustration. The study of behavior without a goal*, New York, McGraw-Hill.

Mandler G. (1975), *Mind and emotion*, New York, Wiley.

Mandler G. (1984), *Mind and body: Psychology of emotion and stress*, New York, Norton.

March J.S. (1993), What constitutes a stressor? The „Criterion A" issue, în J.R.T. Davidson și E.B. Foa (Edit.), *Posttraumatic stress disorders: DSM IV and beyond* (pp. 37–54), Washington, DC, American Psychiatric Press.;

Marshall S.L.A. (1944), *Island victory*, New York, Pinguin Books.

Martin L.L. și Tesser A. (1989), Toward a motivational and structural theory of ruminative thought, în. S. Uleman și J. A. Bargh (Edit.), *Unintended thought* (pp. 306–326), New York, Guilford.

Maslow A.H. (1987), *Motivation and personality*, 3rd ed., New York, Harper & Row.

Masserman J.H. (1943), *Behavior and neurosis*, Chicago, IL, Chicago University Press.

Mathy L. (1997), *Le partage social d'une émotion negative: le degré d'adéquation de comportements d'auditeurs hypothetiques*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Maurer D. și Salapatek P. (1976), Developmental changes in the scanning of faces by young infants, *Child Development*, 47, 523–527.

McCann I.L., Sakheim D.K. și Abrahamson D.J. (1988), Trauma and victimization: A model of psychological adaptation, *The Counseling Psychologist*, *16*, 531–594.

McFarlane A.C. și de Girolamo G. (1996), The nature of traumatic stressors and the epidemiology of posttraumatic reactions, în B. A. van der Kolk, A.C. McFarlane și L. Weisaeth (Edit.), *Traumatic stress. The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* (pp. 129–154), New York, The Guilford Press.

McGrath J.M. și Frueh B.C. (2002), Fraudulent claims of combat heroics within the VA, *Psychiatric Services*, 53, 345.

McNally R.J. (2003), Progress and controversy in the study of posttraumatic stress disorder, *Annual Review of Psychology*, *54*, 229–252.

Mead G.H. (1934), *Mind, self, and society*, Chicago, IL, University of Chicago Press.

Mesquita B. (1993), *Cultural variations in emotion: A comparative study of Dutch, Surinamese and Turkish people in the Netherlands*, teză de doctorat nepublicată, University of Amsterdam, The Netherlands.

Metcalf P. și Huntington R. (1999), *Celebrations of Deaths: The anthropology of mortuary rituals*, Cambridge, Cambridge University Press.

Miller G.A., Galanter E. și Pribram K.H. (1960), *Plans and the structure of behavior*, New York, Holt, Rinehart et Winston.

Miller P. (1994), Narrative practices: Their role in socialization and self-construction, în U. Neisser și R. Fivush (Edit.), *The remembering self: Construction and accuracy in the life narrative* (pp. 158–179), New York, Cambridge University Press.

Miller P.J. (1982), *Amy, Wendy, and Beth: Learning language in South Baltimore*, Austin, TX, University of Texas Press.

Miller P. și Sperry L.L. (1988), Early talk about the past: The origins of conversational stories of personal experience, *Journal of Child Language*, *15*, 293–315.

Mineka S. și Kihlstrom J.F. (1978), Unpredictable and uncontrollable events: A new perspective on experimental neurosis, *Journal of Abnormal Psychology*, *87*, 256–271.

Mitchell G.W. și Glickman A.S. (1977), Cancer patients: Knowledge and attitude, *Cancer*, *40*, 61–66.

Mitchell J.T. (1983), When disaster strikes… The critical incident stress debriefing, *Journal of Emergency Medical Services*, *8*, 36–39.

Moorkens P. (1994), *Les événements émotionnels de la vie quotidienne: partage social, rumination mentale, remémoration: une étude par la technique du journal de bord*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Morley S., Doyle K. și Beese A. (2000), Talking to others about pain: Suffering in silence, *Progress in Pain Research and Management*, *16*, 1123–1129.

Moruzzi G. și Magoun H.W. (1949), Brain stem reticular formation and activation of the EEC, *EEC and Clinical Neurophysiology*, *1*, 455–473.

Moscovici S. (1961), *La psychanalyse: son image et son public*, Paris, PUF.

Moscovici S. (1984), The phenomenon of social representations, în R.M. Farr și S. Moscovici (Edit.), *Social*

*representations* (pp. 3–69), Cambridge, UK, Cambridge University Press.
Moscovici S. (1997), *Chronique des années egarées*, Paris, Stock.
Mowrer O. H. (1960), *Learning theory and behaviour*, New York, Wiley.
Myers C.S. (1915), A contribution to the study of shell shock, *Lancet*, 316–320.
Neisser U. (1976), *Cognition and reality: Principles and implications of cognitive psychology*, San Francisco, Freeman.
Nelson K. (1988), The ontogeny of memory for real world events, în U. Neisser și E. Winograd (Edit.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to memory* (pp. 277–282), New York, Cambridge University Press.
Nikula R., Klinger E. și Larson-Gutman M.K. (1993), Current concerns and electrodermal reactivity: Responses to words and thoughts, *Journal of Personality*, *61*, 63–84.
Nils F. (2003), *Le partage social des émotions: Déterminants interpersonnels de l'efficacité de la communication des épisodes émotionnels*, teză de doctorat nepublicată, Université Catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.
North C., Nixon S., Shariat S., Mallonee S., McMillen J., Spitzanagel E. și Smith E. (1999), Psychiatric disorders among survivors of the Oklahoma City bombing, *Journal of the American Medical Association*, *282*, 755–762.
Nuttin J. R. (1965), *La structure de la personnalité*, Paris, PUF.
Oatley K. și Jenkins J.M. (1996), *Understanding emotions*, Cambridge, MA, Blackwell.
Oatley K. și Johnson-Laird P.N. (1987), Towards a cognitive theory of emotions, *Cognition and Emotion*, *1*, 29–50.
Oatley K. și Johnson-Laird P.N. (1995), The communicative theory of emotions: Empirical tests, mental mod-

els and implications for social interaction, în L. L. Martin și A. Tesser (Edit.), *Goals and affect*, Hillsdale, NJ, Erlbaum.

O'Keefe B. și Delia J. (1984), Psychological and interactional dimensions of communicative development, în H. Giles și R. St Clair (Edit.), *Recent advances in language, communication and social psychology* (pp. 41–85), London, Lawrence Erlbaum.

Olds J. și Milner P. (1954), Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of the rat brain, *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, *47*, 419–427.

Oppenheim H. (1889), *Die traumatische Neurosen*, Berlin, Hirschwald.

Osgood C.E. și Tannenbaum P.H. (1955), The principle of congruity in the prediction of attitude change, *Psychological Review*, *62*, 42–55.

Otto R. (1923), *The idea of the holy*, Oxford, Oxford University Press, 1923.

Overmier J.B. și Seligman M.E.P. (1967), Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding, *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, *63*, 28–33.

Panksepp J. (1986), The neurochemistry of behavior, *Annual Review of Psychology*, *37*, 77–107.

Panksepp J. (1998), *Affective neuroscience: The foundations of human & animal emotions*, New York, Oxford University Press.

Papez J.W. (1937), A proposed mechanism of emotion, *Archives of Neurology and Psychiatry*, *38*, 725–743.

Parkes C.M. (1972), *Bereavement: Studies of grief in adult life*, London, UK, Tavistock Publications.

Pavlov I.P. (1975), *Typologie et pathologic de l'activité nerveuse supérieure. Vingt ans d'expérience objective sur l'activité nerveuse supérieure des animaux*, Paris, PUF (lucrare originală publicată în 1927).

Peirce C.S. (1877), The fixation of belief, *Popular Science Monthly*, *12*, 1–15.

Penfield W. (1958), Centrencephalic integrating system, *Brain*, *81*, 231–234.

Pennebaker J.W. (1989), Confession, inhibition and disease, în L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 22, pp. 211–244), Orlando, FL, Academic Press.

Pennebaker J.W. (1993), Social mechanisms of constraint, în D. M. Wegner și J.W. Pennebaker (Edit.), *Handbook of mental control* (pp. 200–219), Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

Pennebaker J.W. (1997), Writing about emotional experiences as a therapeutic process, *Psychological Science*, *8*, 162–166.

Pennebaker J.W. (Ed.) (1995), *Emotion, disclosure, and health*, Washington, DC, American Psychological Association.

Pennebaker J.W. și Beall S. (1986), Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease, *Journal of Abnormal Psychology*, *95*, 274–281.

Pennebaker J.W. și Harber K. (1993), A social stage model of collective coping: The Loma Prieta earthquake and Persian Gulf war, *Journal of Social Issues*, *49*, 125–145.

Pennebaker J.W. și Hoover C.W. (1985), Inhibition and cognition: Towards an understanding of trauma and disease, în R. J. Davidson, G. E. Schwartz și D. Shapiro (Edit.), *Consciousness and self-regulation* (vol. 4, pp. 107–136), New York, Plenum.

Pennebaker J.W. și O'Heeron R.C. (1984), Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental-death victims, *Journal of Abnormal Psychology*, *93*, 473–476.

Pennebaker J.W., Paez D. și Rimé B. (Edit.) (1997), *Collective memory of political events: Social and psychological perspectives*, Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Pennebaker J.W., Zech E. și Rimé B. (2001), Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences, în M. Stroebe, W. Stroebe, R.O. Hansson și H. Schut (Edit.), *New Handbook of Bereavement: Consequences, Coping, and Care* (pp. 517–544), Washington, DC, American Psychological Association.

Perloff L.S. (1983), Perceptions of vulnerability to victimization, *Journal of Social Issues*, *39*, 41–61.

Petronio S. și Bantz C. (1991), Controlling the ramifications of disclosure: „Don't tell anybody but…", *Journal of Language and Social Psychology*, *10*, 263–269.

Philippot P. (1992), *Peripheral differentiation of emotion in bodily sensations, physiological changes, and social schemata*, teză de doctorat nepublicată, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Philippot P., Chapelle G. și Blairy S. (2002), Respiratory feedback in the generation of emotion, *Cognition and Emotion*, 16 (5), 605–629.

Philippot P. și Rimé B. (1998), Social and cognitive processing in emotion: A heuristic for psychopathology, în W.F. Flack și J.D. Laird (Edit.), *Emotions and psychopathology: Theory and research* (pp. 114–129), New York, Oxford University Press.

Piaget J. (1937), *La construction du réel chez l'enfant*, Neufchâtel, Delachaux & Niestlé.

Piaget J. (1946), *La psychologie de l'intelligence*, Paris, Collin.

Piaget J. (1951), *La formation du symbole chez l'enfant*, Neufchâtel, Delachaux & Niestlé.

Porot (1965), *Manuel alphabétique de psychiatrie*, Paris, PUF.

Power M. și Dalgleish T. (1997), *Cognition and emotion: From order to disorder*, Hove, UK, Psychology Press.

Powers W.T. (1973), *Behavior: The control of perception*, Chicago, Aldine.

Pradelles C. (1996), Les morts et leurs rites en Afrique, *L'Homme*, *138*, 137–142.

Pynoos R.S., Goenjian A., Tashjian M., Karakashian M., Manijikian P. și alții (1993), Posttraumatic stress reactions in children after the 1988 Armenian earthquake, *British Journal of Psychiatry*, *163*, 239–347.

Raphael B., Meldrum L. și McFarlane A.C. (1995), Does debriefing after psychological trauma work?, *British Medical Journal*, *310*, 1479–1480.

Raphael B., Singh B., Bardbury L. și Lambert F. (1983), Who helps the helpers: The effects of a disaster on the rescue workers, *Omega*, *14*, 9–20.

Raphael B. și Wilson J.P. (2000), *Psychological debriefing: Theory, practice and evidence*, Cambridge, Cambridge University Press.

Rauw M.C. și Rimé B. (1990), *Le partage social des émotions chez les adolescents*, manuscris nepublicat, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Rey A. (coord.) (1992), *Dictionnaire historique de la langue française*, Paris, Dictionnaires Le Robert.

Rimé B. (1989), *Le partage social des émotions*, în B. Rimé și K. Scherer (Edit.), Les émotions (pp. 271–303), Neufchâtel, Delachaux & Niestlé.

Rimé B. (1999), Expressing emotion, physical health, and emotional relief: A cognitive-social perspective, *Advances in Mind-Body Medicine*, *15*, 161–195.

Rimé B., Charlet V. și Nils F. (2004), *Adolescents' partners for the social sharing of emotion*, manuscris în pregătire, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Rimé B., Dozier S., Vandenplas C. și Declercq M. (1996), Social sharing of emotion in children, în N. Frijda (Ed.), *ISRE 96. Proceedings of the IXth Conference of the International Society for Research in Emotion* (pp. 161–163), Toronto, Ontario, ISRE.

Rimé B., Dupont E. și Merlyn M.F. (2003), [Le partage social des émotions. Approche par la methode du journal], date neprelucrate și nepublicate.

Rimé B., Finkenauer C., Luminet O. și Lombardo S. (1993), *A longitudinal study on the social and mental consequences of human dissection among medicine students*, manuscris nepublicat, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Rimé B., Finkenauer C., Luminet O., Zech E. și Philippot P. (1998), Social sharing of emotion: New evidence and new questions, în W. Stroebe și M. Hewstone (Edit.), *European Review of Social Psychology* (vol. 9, pp. 145–189), Chichester, Wiley.

Rimé B., Finkenauer C. și Sevrin F. (1995), *Les émotions dans la vie quotidienne des personnes âgées: Impact, gestion, mémorisation et réevocation*, manuscris nepublicat, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Rimé B., Mesquita B., Philippot P. și Boca S. (1991 *a*), Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion, *Cognition and Emotion*, *5*, 435–465.

Rimé B., Noël P. și Philippot P. (1991 *b*), Épisode émotionnel, réminiscences cognitives et réminiscences sociales, *Cahiers internationaux de psychologie sociale*, *11*, 93–104.

Rimé B., Philippot P., Boca S. și Mesquita B. (1992), Long lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination, în W. Stroebe și M. Hewstone (Edit.), *European Review of Social Psychology* (vol. 3, pp. 225–258), Chichester, UK, John Wiley & Sons Ltd.

Rimé B., Philippot P. și Cisamolo D. (1990), Social schemata of peripheral changes in emotion, *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 38–49.

Rimé B., Philippot P., Finkenauer C., Legast S., Moorkens P. și Tornqvist J. (1994), *Mental rumination and social sharing in current life emotion*, manuscris nepublicat, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Rimé B., Radelet V., Corsini S., Dupont E., Herbette G. și Sisbane F. (2003), [Impact social du défigurement], date neprelucrate, nepublicate.

Rimé B., Zech E., Finkenauer C., Luminet O. și Dozier S. (1996, Iulie), *Different modalities of sharing emotions and their impact on emotional recovery*, poster session presented at the Eleventh General Meeting of the European Association for Experimental Social Psychology, Gmunden, Austria.

Roland A. (2000), *La gestion des émotions chez les psychothérapeutes*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Rook K.S. (1985), Research on social support, loneliness and social isolation: Toward an integration, în P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 5, pp. 239–264, Beverley Hills, CA, Sage.

Rose S. și Bisson J. (1998), Brief early psychological interventions following trauma: A systematic review of the literature, *Journal of Traumatic Stress*, *11*, 697–710.

Roseman I. J. (1984), Cognitive determinants of emotion, în P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (vol. 5, pp. 11–36), Beverly Hills, CA, Sage.

Rosenberg M.J. și Abelson C. (1960), An analysis of cognitive balancing, în C.I. Hovland și I.L. Janis (Edit.), *Attitude organization and change*, New Haven, CT, Yale University Press.

Rosenblum L.A. și Harlow H.F. (1963), Approach-avoidance conflict in the mother surrogate situation, *Psychological Report*, *12*, 83–85.

Rothbaum B.O. și Foa E.B. (1993), Subtypes of posttraumatic stress disorder and duration of symptoms, în J.R.T. Davidson și E.B. Foa (Edit.), *Posttraumatic*

*stress disorder: DSM IV and beyond* (pp. 23–35), Washington, DC, American Psychiatric Press.

Rothbaum B.O., Foa E.B., Riggs D.S., Murdock T. și Walsh W. (1992), A prospective examination of posttraumatic stress disorder in rape victims, *Journal of Traumatic Stress*, *5*, 455–475.

Sartre J.P. (1939), *Esquisse d'une theorie des émotions*, Paris, Hermann.

Scarr S. și Salapatek P. (1970), Patterns of fear development during infancy, *Merrill-Palmer Quarterly*, *16*, 53–90.

Schachter S. (1959), *The psychology of affiliation*, Stanford, CA, Stanford University Press.

Schachter S. (1964), The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state, în L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 1, pp. 49–81), New York, Academic Press.

Schachter S. și Singer J.E. (1962), Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state, *Psychological Review*, 69, 379–399.

Schaffer H.R. (1966), The onset of fear of strangers and the incongruity hypothesis, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *7*, 95–106.

Schaffer H.R. și Emerson P.E. (1964), The development of social attachments in infancy, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *29* (serial nr. 94).

Schein E.H. (1985), *Organizational culture and leadership*, San Francisco, Jossey-Bass.

Scherer K.R. (1984), Emotion as a multicomponent process: A model and some cross-cultural data, în P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (vol. 5, P. 37–63), Beverly Hills, CA, Sage.

Scherer K.R. (1993), Studying the emotion-antecedent appraisal process: An expert system approach, *Cognition and Emotion*, *7*, 325–355.

Scherer K.R., Wallbott H.G. și Summerfield A.B. (Edit.) (1986), *Experiencing emotion: A cross-cultural study*, Cambridge, Cambridge University Press.

Schnyder U., Moergeli H., Klaghofer R. și Budeberg C. (2001), Incidence and prediction of posttraumatic stress disorder symptoms in severely injured accident victims, *American Journal of Psychiatry*, *158*, 594–599.

Schoenberg B., Carr A.C., Peretz D., Kutscher A.H. și Cherico D.J. (1975), Advice of the bereaved for the bereaved, în B. Schoenberg, I. Gerber, A. Wiener, A.H. Kutscher, D. Peretz și A.C. Carr (Edit.), *Bereavement. Its psychosocial aspects* (pp. 362–367), New York, Columbia University Press.

Schutz A. (1967), *Collected papers*, The Hague, Martinus Nijhoff.

Schwartz A., Campos J. și Baisel E. (1973), The visual cliff: Cardiac and behavioral correlates on the deep and shallow sids at five and nine moths of age, *Journal of Experimental Child Psychology*, *15*, 85–99.

Scott J.P. (1963), The process of primary socialization in canine and human infants, *Monographs of Social Research on Child Development*, *28*, 1–47.

Seligman M.E.P. (1968), Chronic fear produced by unpredictable electric shock, *Journal of Comparative Physiology and Psychology*, *16*, 402–411.

Seligman M.E.P. (1975), *Helplessness: On depression, development and health*, San Francisco, Freeman.

Seligman M.E.P. și Maier S.F. (1967), Failure to escape traumatic shock, *Journal of Experimental Psychology*, *74*, 1–9.

Selye H. (1936), A syndrom produced by diverse innocuous agents, *Nature*, *138*, 32.

Selye H. (1956), *The stress of life*, New York, McGraw-Hill.

Shalev A.Y. (1994), Debriefing following traumatic exposure, în R.J. Ursano și alții (Edit.), *Individual and community responses to trauma and disaster: The struc-*

*ture of human chaos* (pp. 201–219), Cambridge, UK, Cambridge University Press.

Shaver P., Schwartz J., Kirson D. și O'Connor C. (1987), Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 1061–1086.

Shils E. (1981), *Tradition*, Chicago, University of Chicago Press.

Silva R.R. și alții (2000), Stress and vulnerability to posttraumatic stress disorder in children and adolescents, *American Journal of Psychiatry*, 157, 1229–1235.

Simmel G. (1950), The secret and the secret society, în K.W. Wolff (Ed. and trans.), *The sociology of Georg Simmel*, New York, Free Press (lucrare originală, publicată în 1908).

Simon H.A. (1967), Motivational and emotional controls of cognition, *Psychological Review*, *84*, 29–39.

Singh-Manoux A. (1998), *Partage social des émotions et comportements adaptatifs des adolescents: une perspective interculturelle*, teză de doctorat nepublicată, Université de Paris X - Nanterre, France.

Singh-Manoux A. și Finkenauer C. (2001), Cultural variations in social sharing of emotions: An intercultural perspective on a universal phenomenon, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 647–661.

Smith C.A. și Ellsworth P.C. (1985), Patterns of cognitive appraisal in emotion, *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*, 813–838.

Snow B.R., Stellman J.M.N., Stellman S.D. și Sommer J.F (1988), Post-traumatic stress disorder among American Legionnaires in relation to combat experience in Vietnam: Associated and contributing factors, *Environmental Research*, *32*, 175–192.

Sokolov Y.N. (1963), *Perception and the conditioned reflex*, New York, Macmillan.

Sorce J.F., Emde R. N., Campos J.J. și Klinnert M.D. (1985), Maternal emotional signaling: Its effect on the

visual cliff behavior of 1-year olds, *Developmental Psychology*, *21*, 195–200.

Spitz R.A. (1950), Anxiety in infancy: A study of its manifestation in the first year of life, *International Journal of Psycho-analysis*, *31*, 138–143.

Spitz R.A. și Wolf K.M. (1946), The smiling response: A contribution to the ontogenesis of social relations, *Genetic Psychology Monographs*, 34, 57–125.

Sroufe L.A. (1995), *Emotional development. The organisation of emotional life in the early years*, Cambridge, MA, Cambridge University Press.

Sroufe L.A. și Waters E. (1976), The ontogenesis of smiling and laughter: A perspective on the organization of development in infancy, *Psychological Review*, *83*, 173–189.

Striano T. și Rochat P. (2000), Developmental link between dyadic and triadic social competence in infancy, *British Journal of Developmental Psychology*, *17*, 551–562.

Stroebe M.S. și Stroebe W. (1991), Does „Grief work" work?, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *59*, 1–4.

Sydor G. și Philippot P. (1996), Conséquences psychologiques des massacres de 1994 au Rwanda, *Santé mentale au Québec*, *21*, 229–248.

Tait R. și Silver R.C. (1989), Coming to term with major negative life events, în S. Uleman și J.A. Bargh (Edit.), *Unintended thought* (pp. 351–382), New York, The Guilford Press.

Taylor S.E. (1983), Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation, *American Psychologist*, *38*, 1161–1173.

Taylor S.E. și Brown J.D. (1988), Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health, *Psychological Bulletin*, *103*, 193–210. *The Oxford English Dictionary* (1933), Oxford, Clarendon Press.

Thoits P.A. (1984), Coping, social support, and psychological outcomes, în P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (vol. 5, pp. 219–238), Beverly Hills, CA, Sage.

Thomas E. și DeWald L. (1977), Experimental neurosis: Neuropsychological analysis, în J.D. Teoksessa, Maser și M.E.P. Seligman, *Psychopathology: Experimental models*, San Francisco, W. H. Freeman.

Thompson S.C. și Janigian A.S. (1988), Life schemes: A framework for understanding the search for meaning, *Journal of Social and Clinical Psychology*, *7*, 260–280.

Thorndike E.L. (1898), Animal intelligence. An experimental study of the associative process in animals, *Psychological Review, Monograph Supplements*, *2* (*4*), 109 p.

Tolman E.C. (1932), *Purposive behavior in animals and men*, New York, Century.

Tolman E.C. (1948), Cognitive maps in rats and men, *Psychological Review*, 55, 189–208.

Tomkins S.S. (1962), *Affect, imagery, and consciousness* (vol. 1), New York, Springer.

Tornqvist J. (1992), *Autour de l'accouchement: impact psychologique d'un événement émotionnel majeur*, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve.

Trice H.M. și Beyer J.M. (1993), *The cultures of work organizations*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

Trimble M. (1985), Posttraumatic stress disorders: History of a concept, în C.R. Figley (Ed.), *Trauma and its wake* (pp. 5–14), New York, Brunner/Mazel.

Ullman S.E. și Filipas H. H. (2001), Predictors of PTSD symptom severity and social reactions in sexual assault victims, *Journal of Traumatic Stress*, 14, 393–413.

Upton A. (1961), *Design for thinking*, Palo Alto, CA, Pacific.

Van der Kolk B.A. (1987), *Psychological trauma*, Washington, DC, American Psychiatric Press.

Van der Kolk B. A. (1996), Trauma and memory, în B. A. Van der Kolk, A. C. McFarlane și L. Weisaeth (Edit.), *Traumatic stress* (pp. 279–302), New York, Guilford.

Van der Kolk B.A., Greenberg M. S., Boyd H. și Krystal J. H. (1985), Inescapable shock, neurotransmitters and addiction to trauma: Toward a psychobiology of post-traumatic stress, *Biological Psychiatry*, *20*, 314–326.

Van der Kolk B. A. și Van der Hart O. (1989), Pierre Janet and the breakdown of adaptation in psychological trauma, *American Journal of Psychiatry*, 146, 1530–1540.

Van der Kolk B.A., Van der Hart O. și Marmar (1996), Dissociation and information processing in posttraumatic stress disorder, în B.A. Van der Kolk, A.C. McFarlane și L. Weisaeth (Edit.), *Traumatic stress* (pp. 303–332), New York, The Guilford Press.

Van der Kolk B.A., Weisaeth L. și Van der Hart O. (1996), History of trauma in psychiatry, în B. A. Van der Kolk, A. C. McFarlane și L. Weisaeth (Edit.), *Traumatic stress. The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* (pp. 47–74), New York, NY, The Guilford Press.

Van Emmerik A.A.P., Kamphuis J.H., Hulsbosch A.M. și Emmelkamp P.M.G. (2002), Single session debriefing after psychological trauma: A meta-analysis, *Lancet*, *360*, 766–771.

Watson J.B. (1919), *Psychology from the standpoint of a behaviorist*, Philadelphia, Lippincott.

*Webster's new collegiate dictionary* (1977), Springfiled, MA, Merriam.

Wegner D.M. și Erber R. (1992), The hyperaccessibility of suppressed thoughts, *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 903–912.

Wegner D.M., Schneider D.J., Carter S. și White T. (1987), Paradoxical effects of thought suppression, *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 5–13.

Weick K. (1995), *Sensemaking in organizations*, Thousand Oaks, CA, Sage.
Weick K. (Ed.) (2001), *Making sense of the organization*, Malden, MA, Blackwell.
Weinstein N.D. (1980), Unrealistic optimism about future life events, *Journal of Personality and Social Psychology*, *5*, 806–820.
Weinstein N.D. (2000), Perceived probability, perceived severity, and health-protective behavior, *Health Psychology*, *19*, 65–74.
Weisaeth L. (1989), A study of behavioral responses to an industrial disaster, *Acta Psychiatrica Scandinavica, 80 (Suppl 355),* 13–24.
Weiss R.S. și Richards T.A. (1997), A scale for predicting quality of recovery following the death of a partner, *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*, 885–891.
Wessley S., Bisson J. și Rose S. (1998), *A systematic review of brief psychological interventions (debriefing) for the treatment of immediate trauma related symptoms and the prevention of posttraumatic stress disorder*, Cochrane Library, Issue 4, Oxford.
White J.B. (1990), *Justice as translation*, Chicago, University of Chicago Press.
Wolff P. (1963), Observations on the early development of smiling, în B.M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (vol. 2), London, Methuen.
Wolff P. (1969), Crying and vocalization in early infancy, în B.M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (vol. 4, pp. 81–110), New York, Wiley.
Wolpe J. (1952), Experimental neuroses as learned behavior, *British Journal of Psychology*, 43, 243–268.
Wolpe J. (1958), *Psychotherapy by reciprocal inhibition*, Stanford, CA, Stanford University Press.
Wortman C.B. și Lehman D.R. (1985), Reactions to victims of life crises: Support attempts that fail, în I.G. Sarason și B. R. Sarason (Edit.), *Social support: Theory,*

*research, and applications* (pp. 463–489), Dordrecht, The Netherlands, Martinus Nijhoof.

Wundt W. (1903), *Grunriss der Psychologie*, Stuttgart, Engelmann.

Yehuda R. (1999), *Risk factors for posttraumatic stress disorder*, Washington, DC, American Psychiatric Press.

Yehuda R. și McFarlane A.C. (1995), Conflict between current knowledge about posttraumatic stress disorder and its original conceptual basis, *American Journal of Psychiatry*, *152*, 1705–1717.

Yogo M. și Onoue K. (1998), *The social sharing of emotion among Japanese students*. Poster session presented at ISRE '98, The Biannual conference of the International Society for Research on Emotion, held in Wuerzburg, Germany, August 4–8.

Zech E. (1994), La gestion du deuil et la gestion des émotions, lucrare de licență nepublicată, Université catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Zech E. (2000), *The effects of the communication of emotional experiences*, teză de doctorat nepublicată, Catholic University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Zech E. (2004), *Intercultural differences in the beliefs about the effects of social sharing of emotion: A comparison of European, American, and Asian data*, manuscris nepublicat, Department of Psychology, University of Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgium.

Zech E. și Rimé B. (2005), Is talking about an emotion helpful? Effection emotional recovery and perceived benefits, *Clinical psychology and Psychotherapy*, *12*, in press.

Zech E., Ucros C., Rimé B. și DeSoir E. (2002) [*The emotional impact of the Pécrot train crash among federal police service personnel*], date nepublicate.

Zoellner L.A, Foa E.B. și Bartholomew B.D. (1999), Interpersonal friction and PTSD in female victims of sex-

ual and nonsexual assault, *Journal of Traumatic Stress*, *12*, 689–700.

Zukier H. (1986), The paradigmatic and narrative modes in goal-guided inference, în R.M. Sorrentino și E.T. Higgins (Edit.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 465–502), New York, Guilford Press.